શરીર સુખદર્શક.

વૈદક સબંધી પુસ્તકોના આધાર ઉપરથી

બનાવી છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર,

રણછોડલાલ વિઠ્ઠલદાસ,

આસિસ્ટંટ માસ્તર, અમદાવાદ નં૦ ૬ ની

સરકારી ગુજરાતી નિશાળના.

આવૃત્તિ ૧ લી.

अमदावाद

ઢોરને નાકે ખરવાજમાદારની હવેલીમાં

હરગોવનદાસ નરોતમદાસે પોતાના

છાપાખાનામાં છાપ્યું.

ઇ૦ સ૦ ૧૮૭૨. સંવત ૧૯૨૮.

કિમત આઠ આના.

(કાપીરાઈટ.)

MIRROR OF HEALTH.

COMPILED FROM SEVERAL
MEDICAL WORKS.

BY

Runchorlal Vithuldass
ASSISTANT MASTER V. S. No. 6

FIRST EDITION.

AHMEDABAD:
Printed by "Hargovindass Narotumdass

1872
Price Annas 8 (Eight.)

(Copy Right)

પ્રસ્તાવના.

શરીર સારૂં હોયતોજ મન દૃઢ અને જોગવર રેહે. વેપાર વણજ, ભણવું ગણવું, ઇશ્વર સ્મરણ, અને એવાં બીજાં સંસારી કાર્યો શરીર સારૂં હોયતોજ કરવાં ગમેછે. માટે દરેક સમજુ માણસનું સર્વથા પેહેલું કામ શરીર જાળવવાનું છે; પણ તે કેમ જાળવવું, એ વિશે તેણે જાણવું જોઇએ. નહાનાથી તે મોટા સુધીને, શરીર જાળવણા વિશે કંઇક સમજ મળે એવું ધારી તેમને માટે. આ લઘુ પુસ્તક ટુંકામાં રચ્યું છે. તેનો લાભ સર્વે કોઇ લેશે એવી આશાછે.

મેં શરીરરક્ષક અને વૈદકનો સાર પ્રથમ છપાવ્યો હતો તે ખપીજવાથી તેમાં કેટલોક વધારો ઘટાડો કરી આ પુસ્તક રચવામાં આવ્યુંછે. આમા નિચેના પુસ્તકોનો આધાર લીધેલોછે.

શાહાબી નામે નામીચા યૂનાની વૈદે બનાવેલી "તિબે શાહાબી" નામની ફારશી વૈદકની ચોપડીનો ગુજરાતીમાં તરજુમો. ૨ દરેક માણસનો વૈદ. ૩ શરીર શાન્તિ. ૪ તનદુરસ્તીને લગતા સ્વાલ જવાબની ચોપડી. ૫ વૈદકનો સાર. ૬ આરોગ્યતા સૂચક. ૭ શરીર રક્ષક. ૮ તનદુરસ્તી ચોપાનીઆં વિગેરે.

આ પુસ્તકમાં ઘણીજ સંભાળથી રોગના ઉપાય લખ્યા છે. આકરા ઉપાયો છોડી દેવામાં આવ્યાછે. પીવાની દવાઓ કરતાં ચોપડવાની દવાઓ ઘણી દાખલ કરેલીછે, કે તેથી કોઇને કશું નુકશાન થવાની ધારતી નરહે.

જે દવાઓ આ પુસ્તકમાં લખીછે તે બરાબર અસલ પુસ્તકો પ્રમાણેજ લખીછે, માટે તે વિશે દરેક જણે પોતપો-

તાની પકી ખાતરી કરી રોગના ઉપાય કરવા. ઘણીખરી દવાઓ ગુજરાતી છે તેથી તે વસ્તુઓના ગુણો વિશે ઘણા ખરા લોકો સારીપેઠે જાણીતા હશે એવુ સેહેલથી ધારી શકાયછે. અંગ્રેજી દવાઓ માટે સારા માહિતગાર દાકતરની સલાહ લેવાની ભલામણ કરવામાં આવેછે.

દરદ એકદમ આવી પડેતો તેને દૂર કરવાને દાકતરની મદદ આવી પહોંચતાં સુધી અટકાવી લેવાને માત્ર આ પુસ્તક ઉપયોગીછે. કારણકે આ મુજબ પ્રથમથીજ ઉપાય કરવાથી રોગ વધી જવાની ઝાઝી દેહેશત રહેતી નથી. અને પછી દાકતરની મદદ આવી પહોંચવાથી ઠીક પડેછે.

ગામડાં ગામ, કે જ્યાં વૈદ કે દાકતર હોતા નથી ત્યાં આ પુસ્તકની વધારે જરૂર માલમ પડવાની. પણ જ્યાં દાકતરો મળી શકેછે અને સરકારી ઇસ્પિતાલોછે ત્યાંતો તમામે કામ તેવા કાબેલ દાકતરોની સલાહ પ્રમાણે કરતાં આ ચોપડી ઉપર કાંઈપણ ધોરણ રાખવું નહિ. વળી આ પુસ્તકનો ઉપયોગ કરનારને દેશી આપરવૈદોની અને ઊંટવૈદું કરનાર દેશી ગાંધીઓની સલાહ લેવી નહિ પડે એવું ધરાયછે. આ પુસ્તકનું કદ નહાનું હોવાથી આમાં મુખ્ય મુખ્ય રોગોનાજ ઉપાય દાખલ કરવામાં આવેલાછે.

રોગીને દવા, તેની ઉમરના પ્રમાણમાં આપવી. અલબત જથામાં ઓછી અપાયતો હરકત નથી. પરંતુ ધારાત કરતાં વધારે વજનમાં આપવાથી નુકશાન થવાની ધારતી રહેછે. માટે માફકસર આપવાની સાવચેતી રાખવી જોઇએ.

૨૦ ત્રિ૦

———— o ————

સાંકળિયું.

——oo——

——oo——

શરીર સુખદર્શક.

દોહરો.

શરીર સુખ દર્શાવવા, રચ્યો ગ્રંથ મેં આજ;
વાંચે સમજુ જન સહુ, કરવા સુર્લભ કાજ. ૧

ભાગ ૧ લો.

તનદુરસ્તી જાળવવા વિષે.

---o---

૧ ખુલ્લી હવાની જરૂર.

૧ ખોરાક કરતાં ચોખ્ખી હવાની આપણી જીંદગીને ઘણી જરૂર છે. ચોખ્ખી હવાનો લાભ, આપણને સ્વચ્છ ઘરો, બાગ બગીચા, ને એવીજ બીજી હરવા ફરવાની ખુલ્લી જગાઓમાંથી મળે છે. એવી હવા દમમાં લીધાથી તે લોહીને સાફ કરે છે, અને તેથી કેટલીક જાતનાં દરદો થતાં નથી. વસ્તી વાળા ભાગોના લોકો, ઘરની બહાર અને તેવીજ બીજી જગામાં કુદરતી હાજતો પુરી પાડે છે, તેથી

હવા અસ્વચ્છ થાય છે, અને તે દમમાં ગયાથી રેાગની ઉત્પત્તિ કરે છે. ખેારાક વગરતેા માણસ એકાદ બે દિવસ લાંઘણ કરી શકે છે. પરંતુ હવા વગરતેા તેનાથી એક પળ પણ રહી શકાતું નથી. એવી એની ભારે અગત્યને લીધે આપણા જગત્કર્ત્તા ઇશ્વરે એ અમુલ્ય વસ્તુ આપણી ચોતરફ વેરી મુકી છે.

૧ ઘર ચૂનાથી ધેાળાવી ચેાખ્ખું રાખવું, અને તેને બારી બારણાં બહુ જોઇએ, કે તેથી હવાને આવવા જવાને ખુલાસેથી રસ્તેા મળે. ઘરની આસ પાસ પણ સંભાળ રાખવી કે ઘરના નજીકની કેાઇ ગંદકીવાળી જગામાંથી હવા બગડી ઘરમાં ન આવે. ઘર ગમે તેવું ચેાખ્ખું હેાય પરંતુ આસ પાસની જગા દુર્ગંધવાળી અને અસ્વચ્છ હેાય તેા તેનેા ખરાબ વાસ ઘરમાં આવી સારી હવાનેા બીગાડ કરે છે, અને તેથી શ્વાસેાશ્વાસમાં એવી બગડેલી હવા જવાથી-ઇજા થાયછે.

૨ જે લેાકેા સાંકડી ગલીએાની રૂંધાએલી હવા અને ભેજવાળાં ઘરેામાં રહેછે, તેમના ચેહેરા પીળા, કરમાએલા અને નબળા દેખાય છે. તેથી ઉલટું—જેએા ખુલ્લી હવા આવતી હેાય તેવાં, ભેજ વગરનાં ઘરેામાં રહે છે, તેએાના મેાંનેા રંગ કેવેા તેજદાર અને તાજો દેખાય છે? આ વાત સર્વને રેાજના અનુભવની છે.

૩ મેાટાં શેહેરેામાં ઘણા અને જૂદી જૂદી જાતનાં કારખાનાંએાને લીધે હવામાં બીગાડ થાય છે: તે ઉપરાંત

શેહેરની ગલીચી અને લોકોની ગલીચીથી હવા વધારે ખ-રાબ થાય છે, તેથી વસ્તીને ઇજા થાય છે. જેમ શેહેરની ઘણી વસ્તીના સબબથી બગડે છે, તેમજ ગામડાંના રેહે-વાશીઓને તેમના મોહોલ્લાઓમાં ગટરો ન હોવાથી થોડુંક નુકશાન થાય છે તોપણ શેહેરોના રેહેવાશીઓ કરતાં ગામ-ડાના લોકો વધારે તનદુરસ્ત અને મજબૂત દેખાય છે, તેનું કારણ ત્યાંની સ્વચ્છ હવા છે. દીવા બત્તી અને રો-શની કરવાથી પણ હવામાં બીગાડ થાય છે. ઘણાં માણસો જ્યાં એકઠાં થયાં હોય ત્યાંની હવા પણ ખરાબ થાય છે. સડેલાં જનાવરો અને ભાજીપાલામાંથી નીકળતી દુર્ગંધીથી પણ હવા બગડે છે. વળી માણસના અંગમાંથી જે નકામા પદાર્થો પેટ અને પેસાબ વાટેબહાર પડે છે, તેમાંથી અતિશે ખરાબ વાસ નીકળે છે; તેની સાથે વળી ઘેરાએલી વસ્તીના ઘરો અને મોહોલ્લાઓની દુર્ગંધી ઉડે છે; એ રીતે હવા બગ-ડવાથી તાવ, બાઇ, શરદી અને બીજા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

૪ વળી નિર્મળ અને ચોખ્ખી હવાના ફાયદાથી આપણે અજાણ્યા નથી. કોઇ માણસ બેહોશ થઇ ગયો હોય છે તેને પંખો નાખીએ છીએ, તો તેને દમમાં લેવાને વધારે તાજી હવા મળવાથી તે હુંશીઆર થાય છે. સવારની ગુ-લાબી ઠંડી હવા શરીરને લાગ્યાથી શરીરમાં હુંશીઆરી આવે છે, અને જીવને આરામ થાય છે. ગાડીમાં અથ-વા પગે ચાલતાં ફરવા નીકળીએ છીએ ત્યારે અંગ કેવું

હલકું અને તાજું થાય છે, એ સર્વે કોઈ જાણે છે. દરરોજ સવાર, સાંજ ખુલ્લી હવામાં ગાઉ પુણો ગાઉ ફરવાથી ચોખ્ખી હવા દમમાં જાય છે, એથી લોહી સ્વચ્છ થાય છે, ઝાડાની કબજીયત દૂર થાય છે અને ઘણા રોગો થતા અટકે છે.

સાંકડી જગામાં ઘણાં માણસો રહેવાથી ભારે નુકશાન થાય છે, તેનો અનુભવી દાખલો ઈ૦ સ૦ ૧૬૫૬માં કલકત્તામાં બનેલો નીચેનો ભયંકર બનાવ છે. તે એકે-શુરાજ ઉદ્દવલાએ જે અંગ્રેજોને લડાઈમાં પકડયા હતા તેમને કલકત્તાના કિલ્લામાં એક "બ્લૉકહોલ" નામે ઘણું અંધારાવાળું બંધીખાનું હતું. કે જેમાં ૨૦ માણસો પણ બરાબર માઈ શકે નહિ, તેમાં ૧૪૬ અંગ્રેજોને ઘાલી તાળું માર્યું. એ બંધીખાનાને એક નાના જાળિયા શિવાય એકે બારી ન હોવાથી તેઓ ખુલ્લી હવા અને પાણી વગર તેમાં ગુંગળાઈ મુઆ. જ્યારે સવારે બારણું ઉઘાડયું ત્યારે ફકત ૨૩ માણસ જીવતાં માલમ પડયાં.

ઉપરના સઘળા હેવાલ ઉપરથી સર્વેને સમજાયું હશે કે, ખુલ્લી અને ચોખ્ખી હવા કેટલી બધી કામની છે, અને તેથી કેવા કેવા ફાયદા થાય છે.

દોહરો.

ચિત વિશ્રી ચોખ્ખી હવા, ઉપજાવે અતિ ચેન;
લોહી સ્વચ્છ કર્યા પછી, કાપે કઠણજ એન. ૧

૨ પાણી વિશે.

ખોરાક રાંધવામાં પાણીનો ખપ ઘણો પડે છે. નામાંકિત વિદ્વાન મોરહેડ કહે છે કે, આપણા શરીરમાં ત્રણ ચતુર્થાંશ એટલે પુણો ભાગ પાણી છે. અને દરરોજ અંગમાંથી આશરે પાંચથી તે સાતશેર સુધી પાણી, સઘળા રસ્તાઓની મદદથી બહાર પડે છે. ખોરાક પચવાને માટે તે પાણી જેવો પાતળો થવો જોઈએ; વાસ્તે સઘળો ખોરાક સંગીન હોય તો પોષણનો જે ઉપર પાયો છે તે ઘસી જાય છે. વળી પાણીથી લોહી પાતળું રહે છે. તેમાં ચાર ભાગ પાણી અને પાંચમો ભાગ બીજી વસ્તુઓ છે. પાણીથી શરીરના સઘળા ભાગો અને સાંધાઓ નરમ રહે છે. અને એમાં સઘળી ખરાબ વસ્તુઓ પથરાઈ જઈ નળી વાટે બહાર પડે છે. બાળકના ઉધરભાવ માટે ઇશ્વરે જે દૂધ ઠેરવ્યું છે તેમાં ૮૫ ભાગ પાણી છે.

વાસ્તે જરૂર છે કે, આપણે જે પાણી પીએ તે નિર્મળ કરાનું જોઈએ. સાધારણ પીવાના કામમાં ટાંકાં અથવા કુવાનું પાણી કાંઈ ભેળાએલું નથી. પાણીમાં જો સડેલાં પાંદડાં અને જીવ જંત હોય તો તે પીધાથી ઝાડો થઈ જાય અને કોલેરા થાય. જે પાણીમાં ચૂનાના ખારનો પટ ઘણો હોય તે પીવાથી પેટ કબજ થાય છે. પહાડ ઉપર રહેનારા લોકોના પીવામાં એ પાણી આવે છે. દક્ષિણ દેશના પહા-

કી રહેવાશીઓના પીધામાં પાણીની અંદર એક જાતનો કીડો આવે છે, તેથી તેમને વાળાનું દરદ થાય છે.

પથ્થરના ઝરાનું અથવા વરસાદનું ઝીલેલું પાણી ઘણુંજ સારૂં છે, તેથી ઉતરતું કુવાનું પાણી છે, પણ કોઈ જગાનું ખરાબ ને પાલ વાળુ પાણી હોય તો તેને ગરમ કરી પછી લૂગડે ગળી ઠંડું કરી પીવું જોઇએ. અથવા તેવા પાણીને કાચા પથ્થરના કુંડામાં રેડી તેમાંથી બહાર ટપકે તે પાણી પીએ તો તેનો સઘળો અવગુણ મટી જાય છે. વળી પીવાનું પાણી તદન વાસ વગરનું હોવું જોઇએ; જરા પણ વાસ આવ્યો તો જાણવું જે એ પાણી યોગ્ય નથી. વળી પાણી આરપાર દેખાય એવું જોઇએ, જરા પણ ડોહોળું હોવું ન જોઇએ. માટી, ચાક અને વનસ્પતિથી પાણી ડોહોળું થાય છે. પાણીમાં કેટલીક જાતના ખાર આવે છે. તેમાં મુખ્ય નીમક અને ગીપસમ (સલફેટ આવ લાઇમ.) નામનો ખાર આવે છે. જ્યારે પાણીમાં ખાર મુદલ નથી હતો ત્યારે તે સ્વાદ વગરનું લાગે છે, તેથી તે પીવાને લાયક નથી. સ્વાદદાર પાણી પીવા લાયક છે. જ્યારે પાણીમાં ખાર સમતોલ હોય છે ત્યારે તે સ્વાદદાર મીઠું લાગે છે. આપણા લોહીમાં અને બીજા ભાગોમાં તરેહવાર ખાર આવે છે. તેથી શરીર તનદુરસ્ત ગણાય છે. પાણી અને ખોરાક એ બેઉ મળીને શરીરમાં લોહી તથા બીજા તરેહવાર

ખાર પુરા પાડે છે; એટલા માટે પીવાના પાણીમાં માફક-સર ખાર હોવો જોઇએ.

૩ ખોરાક વિશે.

ખોરાક સાદો, ને સારી રીતે સઘળો ખાવો જોઇએ; તેને એળચીદાણા અને ગરમ મશાલાથી સ્વાદદાર નહિ કરવો, એ વિશે નીચેના નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા.

૧ ખોરાક ઝાડપાન અને અનાજ વિગરેનો ખાવો. ૨ ભૂખ પ્રમાણે જમવું. ૩ બાંધેલે વખતે જમવું. ૪ દરેક જમણમાં ઘણી વાનીઓ ખાવી નહિ. ૫ દરેક વખતે જમવામાં જૂદી જૂદી વાનીઓ વાપરવી. ૬ જમતાં અને ત્યાર પછી તુરત પાણી પીવું નહિ. ૭ ખોરાક બરાબર ચાવવો. ૮ જમતાં જમતાં કાંઇ રમુજી વાતો કરવી. ૯ થાકી ગયા પછી જરા વિસામો અથવા આરામ લેઇ જમવું. ૧૦ ખાધા પછી જરા ફરીને સુવું, તરતજ બિછાના પર જવું નહિ. ૧૧ નબળા માણસોએ સવારમાં જરા પણ ખાઇને ફરવા જવું. ૧૨ દરેક જમણ વચ્ચે ઓછામાં ઓછા ચાર કલાક જવા દેવા.

થોડો ખોરાક લેનારાં, ભૂખમરો ખમનારાં, અને અપવાસ કરનારાં માણસોને વધારે ઇજા થાય છે. જો એક માણસ ઘણા દિવસ સુધી ખૂદલ ખાય નહિ તો તેના પેટ-

માં દુખવા માંડે છે, અને તેનું પોષણ ન થવાથી તે તવાઈ જાય છે; તેનું માંસ નબળુ ને ઢીલું થાય છે, અને નાડી-નું કૌવત ધીમું પડે છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ તેના શરીર-ના ભાગોમાં ઘણી અવ્યવસ્થા થાય છે. આંખો ડોળામાં ગરક થાય છે, ડાચાં બેશી જાય છે, માથું દુખે છે, ચક્કર આવે છે, અને તેનો સઘળો દેખાવ ઘેલા માણસ જેવો બ-ની જાય છે, તેને ઘણી તરશ લાગે છે, ઉઠવા બેસવાની તાકાદ રહેતી નથી, તે લવે છે, બકે છે અને પરસેવાના રેબ તેને વળે છે. માટે માણસે ઠરાવેલ વખતે ભૂખ પ્રમાણે ખાવું એ અગત્યનું છે.

શરીરમાં જે ચરબી છે તે ઘી અને તેલમાંથી બને છે. એની મદદથી આપણા શરીરની અંદર જે ગરમી છે તે પેદા થાય છે. અને બીજા કેટલાક ભાગોની બનાવટ થાય છે. અને શરીરની અંદરથી જૂદી જૂદી ચીજો બહાર પડે છે. જેમકે—પરસેવો, તેમાં પણ તેલ જેવી ચિકણી વસ્તુ છે. માણસ જો જમણમાં ઘી અને તેલ થોડું લે તો શરી રનો ગોળાકાર જતો રહે છે, ચરબી તવાઇ જાય છે, ચા-મડી કરચલી વળી સુકાઇ જાય છે, પાચન અઘરૂં થાય છે, અને પચ્યા વગરનો ખોરાક બહાર પડે છે. અને છેલે સરવાળે શરીરમાં ગરમી કંપ થાય છે અને શરીર સુકાઈ જાય છે.

૪ અજવાળાની અગત્ય.

ખુલ્લી હવામાં ફર્યાથી બીજો ફાયદો એ છે કે, આપણા-પર અજવાળાની પુરી રીતે અસર થાય છે. બંદીખાનાગાં જેઓ અજવાળા વગર પડી રહે છે તેઓનો ચેહેરો કેવો કરમાએલો દીસે છે? બાળકોના ઉધરભાવ માટે તેમનાપર રોશનીની પુરતી અસર થવી જોઇએ. જે લોકોમાં આખુ શરીર ખુલ્લી હવા અને અજવાળામાં રહે છે, તેઓમાં બદ શિકલ માણસો થોડાં માલમ પડે છે. તેઓ ઘણાં ખરાં સીધાં અને જોરાવર બાંધાનાં હોય છે. આપણા લોકોમાં ઝોળી કે ઘોડીઆમાં બાળકને ઘાલી, બે ત્રણ લૂગડાં પગ-થી તે માથા સુધી ઓઢાડે છે; પછી તે બિચારૂ દમ લે-વાને ગુંચવાય તેમાં શી નવાઇ? મોટા માણસને પણ પગ-થી તે માથા સુધી ઓઢવું ન જોઇએ. હમેશ સૂતી વ-ખત મોં ખુલ્લું રાખવું જોઈએ. કારણકે, દમ લેવાનું કામ આખી રાત ચાલુ રહે છે; અને ઓઢી રાખ્યું તો દ-મ લેવાને સાફ હવા મળી શકતી નથી.

આજારી માણસને ખુલ્લી હવાની તેમજ રોશનીની જરૂર છે. પણ આપણા લોકોની માઠી ટેવથી બારી બાર-ણાં સઘળાં બંધ કરવાથી તેને બેમાંથી એકેનો ફાયદો મ-ળતો નથી.

૫ અંગની કસરત.

શરીરનું કૌવત જારી રહેવા માટે કસરત કરવાની જરૂરછે, પણ જો મેહેનત વધારે કરવામાં આવી તો નુકશાન કરેછે. કસરતનું મુખ્ય ધારણ એછેકે, રોગે કરીને જે ભાગ નબળો થઇ ગયો હોય તેને નિયમસર હાલ ચાલમાં અથવા ગતિમાં આણવો. તરેહવાર જાતની કસરતથી વાયુ, સંધીવા, ક્ષયરોગ, પક્ષઘાત, વિગેરે રોગો સારા થયેલાની સાબીતિઓ જૂદા જૂદા વિદ્વાનો આપેછે.

કેટલાક જણને જરાક કાંઇ અડેછે તો તે એકદમ ચમકી ઉઠેછે, એવું જે મનનું અધિરા પણું તે કસરત કરવાથી દૂર થઇ શકેછે. મજૂર અને ખેડુતોને આવા પ્રકારનું કંઈ થતું નથી, તેનું કારણ એ કે તેમના શરીરને કસરત પહોંચેછે. કસરત માટે નીચેના નિયમ ધ્યાનમાં રાખવા.

૧. અંગની મેહેનત એટલી ન કરવી કે, જેથી પુષ્કળ થાક ચઢે. ૨. કસરત કર્યા પછી તેથી ફાયદો થવા માટે આરામ લેવો. ૩ જેઓનું કામ બેશી રહેવાનું હોય તેઓએ કસરતશાળામાં મરદાનગીવાળી કસરતો કરવી. ૪ ધાણું ખાધા પછી તરતજ મેહેનત ન કરવી. ૫ બહાર ફરવા જવું. કેમકે તેથી કસરતનો તથા ચોખ્ખી હવાનો લાભ થાયછે. ૬ બાળકોના ઉધરભાવ માટે તેમને સઘળી પ્રકારે અંગ વાળવા દેવું. નિશાળે રૂંધી મુકવાં નહિ. કસરત કરવાથી માણસ હિંમતવાન, ચપળ, મજબૂત અને

આરોગ્ય થાયછે માટે શરીરને કસરત આપવાનો મહાવરો રાખવાની અવશ્ય છે

૬ શરીર ચોખ્ખું રાખવાની જરૂર.

શરીરની સુખાકારી માટે દરરોજ નહાવું જોઈએ. જેઓ ઘણા દિવસ સુધી નહાતા નથી અને મેલાં લુગડાં પેહેરી રાખેછે એવાઓના શરીર ઉપર ગાઠાં, ખળાઈ, ખુજલી, અને એવાં બાજાં ચામડીનાં દરદો જોવામાં આવેછે. ચામડી સાફ અને નિર્મળ રાખવા માટે અને તેની પરથી કચરો દૂર કરવા માટે પાણીથી અંગ ધોવું જોઇએ. એ પાણી કોકીલું (થોડુ ગરમ) એટલે ઘણું ગરમ તેમ ઘણું ઠંડુ ન હોવું જોઇએ. સાધારણ ટુકુ (કોકીલું) પાણી વાપરવું જોઈએ. જેમ બને તેમ ચામડી સાફ રાખવી. કેમકે તે ઉપર મેલ બંધાય તો પરસેવો બરાબર નીકળી શકતો નથી, તેથી જાત જાતનાં દરદો થાયછે. જો આખા શરીર ઉપર જાડુ "વાર્નીસ" (એક જાતનો રોગાન) ચોપડ્યું હોય તો ચામડીમાનાં બાકાં પુરાઈ જાએછે અને તેથી માણસ તુરત મરી જાયછે. માટે જેમ બને તેમ શરીર સ્વચ્છ કરી ચામડીના બાકાં ખુલ્લાં રાખવાં કે તેમાંથી પરસેવો નીકળી સાહી સ્વચ્છ થાય. દરરોજ ૩ શેર વજનમાં પરશેવો બહાર નિકળેછે. નાહ્યા પછી શરીરને તથા માથાને સારી પેઠે

લોહોવું. જો વાળમાં પાણી ભરાઇ રહે અને તે માથું પવનમાં ઉઘાડું રહે તો સળેખમ થાય છે.

૭ લૂગડાં પેહેરવા વિશે.

લૂગડાં આપણું શરીર સાફ રાખે છે એટલુંજ નહિ, પણ તેને ઢાંકી, તે માંહેની ગરમી જાળવી રાખે છે. અને આપણી આસપાસની હવામાં ફેરફાર થાય છે તેના ઉપદ્રવમાંથી બચાવ કરે છે. વાસ્તે જૂદી જૂદી રૂતુઓમાં શી શી તરેહનો પોશાક વાપરવો તે જાણવું અગત્યનું છે.

૧ શિયાળાની રૂતુમા ગરમ કપડાં, જેવાં કે, ઉન અને બનાતનાં પેહેરવાં. હાથે પગે મોજાં ઘાલવાં, અને સૂતીવેળાએ "નાઇટકાપ" (ટોપી) પેહેરવી.

૨ ચોમાસાની રૂતુમાં ટહાડની માફક ગરમ લૂગડાં પેહેરવાં જોઇએ. આ રૂતુમાં પગ સુકા અને હુંફાળા રાખવાની જરૂરછે, તેથી સાફ જોડા અથવા મોટાં બૂટ પગમાં રાખવાં. આપણા છાલકા જોડા કરતાં બૂટથી પગ વધારે ઢંકાય છે, પગનાં મોજાં ખરાબ થતાં નથી. આથી શરદી ઓછી લાગેછે.

ઊનાળાની રૂતુમાં મલમલ, લાંગકલાથ, વગેરે સુતરાઉ કપડાં પેહેરવાં જોઇએ. આપણા લોકો આલપાકા વાપરે છે તે જો રેશમી નહિ હોયતો માત્ર ઊનાળામાં કામનોછે. બાળક અને

ઘરડા માણસોને ગરમી ઓછી રહેછે તેથી તેમને ગરમ લૂગડાં પેહેરવાની વધારે જરૂરછે. મંદવાડથી ઉઠેલાં, કમજોર અને કંગાલ માણસોને વધારે લૂગડાં જોઇએ છીએ.

તંગ લૂગડાં પેહેરવાથી શરીરની રગો દબાઇ જઇ લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી તેથી રોગ ઉત્પન્ન થાયછે. માટે ખુલ્લાં લૂગડાં પેહેરવાં જોઇએ.

૮ ઊંઘની જરૂર.

ઇશ્વરે માણસને ઊંઘ બક્ષી છે, તેથી તેનો મોટો ઉપકાર માનવો જોઇએ. આખો દિવસ શરીર અને મનને મેહેનત પડવાથી થાક ચડેછે, હાથ પગ ઢીલા થાયછે અને મન નબળું થાયછે; માટે શરીરના ભાગોના ઘસારાનો બદલો વાળવાને અને બીજે દિવસે પાછા તાજા થઇને પોતાનું કામ કરવાને ઊંઘની જરૂરછે. ઊંઘ માટે નિમેલો વખત રાતનોછે, રાત્રે જલદી સૂવું અને સવારે વેહેલાં ઉઠવું અવશ્ય છે. જેઓ યથાર્થ પ્રમાણે વધારે વાર અને સારી ઊંઘ કાઢેછે તેઓની તનદુરસ્તી બેશક સારી હોયછે. અને બીજાઓ કરતાં તેઓ વધારે મુદત સુધી જીવેછે. ઊંઘના વખતમાં પાચન થવાને બાકી રહેલા ખોરાકને પચાવી દેવાની ક્રિયા ઘણી ઝડપથી ચાલેછે અને શરીર ત્વરાથી વધેછે. તન દુરસ્ત લોકોની ઊંઘ ઘણી વિશ્રાંતિ ભરેલીછે. સારી ઊંઘથી આપણો ખોયેલો જુસ્સો પાછો મેળવી શકીએ છીએ.

અને આવતા રોજને સારૂ એકઠો કરી શકીએછીએ. ઊંઘ વિશે નીચેના નિયમ પ્રમાણે વર્ત્તવું અવશ્યછે.

૧ ચાલતાં સુધી બપોરે ઊંઘવું નહિ. ઊંઘનો વખત રાત્રીનો છે. ૨ એકદમ લાગટ ઘણી ઊંઘ આવીતો વધારે સુખ આપે છે. ૩ ગાર ઊંઘ લાવવાને મન સ્થિર રાખવું. ૪ ચોકસ વખતે સૂવાની ટેવ રાખવી. ૫ જેમને સારી નિદ્રા ન આવે તેમણે સવારે વેહેલાં ઉઠવું અને સૂવાની બે કલાક પેહેલાં જમવું. ૬ જમાણીકોરે ઘણું કરીને સૂવું. અને છથી તે આઠ કલાક સુધી ઊંઘવું. ૭ ગરમ હવામાં સૂવું નહિ. છેક ઓઢપોઢ થવું નહિ તેમ છેક ઉઘાડા સૂવું નહિ. ૮ સૂતી વખતે પગ ઠંડા હોય તો ગરમ કરીને સૂવા જવું. જેનામાં નબળાઈ હોયછે તેના પગ ઠંડા રહેછે માટે તેણે સંભાળ રાખવી. ૯ ખૂબ ખાઈને તુરત સૂવું નહિ. કેમકે તેથી ઊંઘ બરાબર આવતી નથી; જીવ અકળાયછે, અને બીજે દિવસે ખુશ મિજાજ રહેતો નથી. ૧૦ સૂવા પેહેલાં માથાને ઠંડું રાખવું. ઘણું ગરમ હોય તો ઠંડા પાણીએ ધોવું.

૯ પેશાબ અને ઝાડો વિગરે ચીજો અંગમાં રહેવાથી થતી ખરાબી.

શરીરમાંથી જે જે નકામી વસ્તુઓ બહાર પડે છે. તે જો માહેની માહે રહી તો ખરાબી કરેછે. પેશાબ ઘણા-

વાર દાબી રાખીએ તો ફુકામાં જ્યાં તે ભરાય છે તેમાં બિગાડ કરેછે, જેમ જેમ ફુકો ભરાયછે તેમ તેમ તે વધારે ફુલેછે અને જ્યારે તેમાં વધારે પેશાબ માતો નથી ત્યારે કોઈ વાર તે ફુટેછે અને તરતજ પ્રાણ જાયછે. તથા પેશાબ એંચી રાખવાની ટેવ રાખવી નહિ. પરસેવો નીકળતો બંધ પડ્યો તો ચામડીને નુકશાન થાય છે અને તાવ આવે છે.

૨. જો પેટ બંધ થઇ ઝાડો સાફ નથી આવતો તો જે ભાગ શરીર વાટે બહાર પડેછે તે કઠણ લીંડા જેવા થાયછે, અંતે આંતરડામાં અટકવાથી માણસને અકળાવી મુંકેછે અને સૂક પેદા કરેછે.

૩ ઉપલી ચીજો લોહીમાંથી છુટી થયા પછી શરીરમાં એકઠી થાય તો રોગ ઉત્પન્ન કરેછે. હવે જો એ વસ્તુઓ લોહીમાંજ રહે તો કેટલું બધું નુકશાન કરે? જો ફુકાના દરદથી પેશાબ લોહીમાંથી છુટો નહિ પડે તો તે આપણા શરીરના સર્વ ભાગોમાં ફરી વળેછે. પરસેવાનો ખરાબ વાસ આવેછે, અને એ બગડેલું લોહી શરીરમાં ફરવાથી મિજાપર અસર થાયછે. આથી માણસ બેશુધ્ધ થાયછે. ને અત્યંત પીડા ભોગ જીવથી ખુએછે. એજ પ્રમાણે કાળજામાંથી પીળી વસ્તુ જેને પીત્ત કહેછે તે જો છુટું નહિ પડ્યું તો તે શરીરમાં રહી ચામડી અને આંખો પીળી કરેછે, અને કમળો થાયછે. માટે પેશાબ અને ઝાડો એંચી રાખ-

વાની ટેવ ન રાખવી. હાજત થાય કે તરત તેનો નિકાલ કરવો જોઇએ. ખોરાક પચ્યા પછી તેમાંનો કચરો ઝાડા વાટે બહાર નીકળેછે તે ઝાડો નિરોગી અવસ્થામાં દરરોજ ૪ થી તે ૬ ઔંશ આવેછે.

૧૦ પેશાબની બનાવટ અને તેનો ઉપયોગ.

પેશાબ અથવા મુતર લોહીમાંથી પેદા થાયછે, અને ગુરદામાં બનેછે. શરીરના ઘસારાથી કેટલીક ખરાબ વસ્તુઓ લોહીમાં મળી જાયછે તેને સાફ કરવાને પેશાબ કામમાં આવેછે. એમાં બે મુખ્ય વસ્તુઓ આવેછે, કે જેને યુરિયા અને યુરીક આસીડ કહેછે તથા તેમાં નિમક, ગંધકનો તેજાબ, ચૂનો, ફાસફારીક આસીડ, માગનીશિયા, પોટાસ અને સોડાનો થોડો ભાગ અને ઘણો ભાગ પાણી હોયછે. જે ઉપરની સઘળી ચીજોને પીગળાવી દેછે.

સારી હાલતમાં પેશાબનો રંગ ફીકો, પીળો, અથવા ઘાસના જેવો હોય છે. તેનો ચોકસ વાસ હોય છે, અને તે ખારો લાગેછે. તેમાં જરા ખટાશ હોય છે અને તે પાણી કરતાં જરા ભારેછે, આખા દિવસમાં પેશાબનું વજન ૨॥ રતલ (શેર) થાયછે.

માણસના શરીરમાં જીભ એ ઘણો અગત્યનો ભાગ છે. અને તેનો શો ઉપયોગ છે તે દરેક માણસે જાણવું જરૂર છે.

૧૧ જીભ અને સ્વાદ.

માણસના શરીરમાં જીભ એ ઘણો અગત્યનો ભાગ છે. અને તેનો શો ઉપયોગ છે તે દરેક માણસે જાણવું જરૂર છે.

જીભ એ એક માંસનો જથોછે, તે પછવાડે અને તળીએથી ગળાના ભાગો સાથે જોડાએલીછે, અને આગળથી ને ઉપરથી છુટી છે. જીભની એવી ખુબીને લીધે તે મોઢામાં સઘળી બાજુએ ફરી વળેછે; ટુંકી તેમ લાંબી થાય છે; ખોરાકને મોઢામાં સઘળી તરફ લેઇ જાયછે; અને થુંક સાથે મેળવેછે. ખોરાકને દાંત વચે લેઈ જાયછે, અને તેને ગળવામાં મદદ કરેછે. અને છેલ્લે તરેહવાર અવાજ કાઢવામાં મદદ આવેછે. પણ જીભનો સૌથી મોટો ઉપયોગ ખોરાકનો સ્વાદ લેવાનો અને તે પારખવાનો છે, તેથી તે ખોરાક ઉપર મોટો ચોકીદાર ગણાય છે.

જીભની ઉપરની બાજુ જો આપણે તપાસીશું તો માલમ પડશે કે, તેની ઉપર ટાંકણીના માંથા જેવું ઝીણું માંસ નીકળી આવેલુંછે, અને એ માંસમાં સ્વાદ લેવાની ખુબી છે. એ અણીદાર માંસ જીભના પાછલા ભાગ ઉપર પુશ્કળ હોયછે તેથી ખોરાકનો સ્વાદ લેવાની ખુબી જીભના સઘળા ભાગ કરતાં તેમાં વધારે હોય છે.

તનદુરસ્ત હાલતમાં જીભ થુંક અથવા લાળથી ભીની હોય છે. જીભ બરાબર ભીની હોય છે તો ઘણું કરીને તાવ નથી એવું તે ઉપરથી જણાય છે. કોઈ પણ દરદમાં

જીભ સૂકી થયા પછી તે ધીમે ધીમે ભીંની થવા માંડે તો તે સારી નીશાની છે. રેાગમાં અતિશે સૂકી જીભ ઘણું ભાય અને જોખમની નીશાની છે.

તાવ આવ્યા પછી અને તલીના અથવા બીજા રેાગોમાં ઘણી નબળાઇ થવાથી શરીરમાંના લેાહીના લાલ દાણા ઓછા થાયછે, તેથી જીભ ફીકી માલમ પડે છે. માંદગીમાં જીભના ઉપર સફેદ થર ચઢે છે. કેટલીક જાતના તાવમાં જીભ કાળા રંગની હેાયછે, ત્યારે તે માંદા માણસની આશા ઘણી થેાડી રહેછે. ધ્રૂજતી જીભ અતિશે નબળાઇ અને જોખમ બતાવેછે.

અર્ધ અંગ અથવા લકવાના મરજમાં જીભ એક બાજુ ઉપર ખેંચાએલી રહે છે. અને મેાઢાની વચોવચ રહેતી નથી. તેથી એવી જીભ અર્ધું અંગ રહી ગએલું હેાય તે પારખવામ મદદ આવેછે.

૧૨ દમ (શ્વાસ)

લેાહી સાફ કરવા સારૂ ફેફસામાં હવા આવજા કરેછે. અને તેથી ફેફસાં, છાતી અને પેટ હાલેછે, એને શ્વાસ અથવા દમ કેહેછે. દમ ચાલેછે તે બે જાતના છે, તેથી એક બીજાથી કેવળ જુદા બનાવ બનેછે, તેમાંના એકને દમ લેવેા અને બીજાને દમ કાઢવેા એવા નામ લાયક છે. સરાસરી ગણતાં એક મિનિટમાં ૧૬ થી તે ૨૦ વખત દમ

અથવા શ્વાસ ચાલેછે. અને શ્વાસ કરતાં ઘણું કરીને નાડીની ચાલ ચારથી પાંચ ગણી વધારે હોયછે. એટલે એક મિનિટમાં જાણે ૧૬ વખત દમ ચાલેછે તો તેટલાજ વખતમાં નાડી ૬૪ થી ૮૦ વખત ચાલેછે. માંદગીમાં કોઇ વખત દમ ઝડપથી ચાલેછે.

ઘરટલો. જ્યારે શ્વાસ ચાલતાં બહુ "ઘડ ઘડ" અવાજ થાય ત્યારે તેને ઉપલું નામ લાયકછે. ફેફસાની બીમારીમાં, ખઇમાં, અને બીજાં ઘણાં સકત દરદોમાં જ્યારે બીજી નીશાની ખરાબ હોય ત્યારે એવો શ્વાસ છેલી ઘડી બતાવે છે.

૧૩ દાંત સાફ રાખવાની જરૂર.

દાંતને દરરોજ બાવળના અથવા ખજૂરીના દાતણથી સાફ કરવા, કારણકે એ દાતણમાં પારાને કોવત આપવાનું તથા લોહી નીકળતું બંધ કરવાનો ગુણ છે. જે લોકો દાતણથી દાંતને જોરથી ઘસે છે તે નુકશાનકારક છે, માટે હલકા હાથથી દાંતને ઘસવા, તેથી સઘળા મતલબ પાર પડે છે.

આપણા લોકોને દાંતમાં દરદ થાય છે ત્યારે તેઓ તપખીર ઘસવી સરૂ કરે છે, એ ઘણીજ ખરાબછે; એથી દાંત કોહી જાય છે, મોઢું વાસ મારે છે, અને બીજા ઘણા અવગુણ થાય છે.

દાંતને દરરોજ વિલાયતી દાંત ઘસવાના કુચાથી અથવા બાળેલી સોપારીની ભૂકીથી અથવા "ટુથ પાઉડર" એટલે વિલાયતથી દાંત સાફ કરવાની ભૂકી આવે છે તેથી સાફ રાખવા. જે લોકો સાફ કરતા નથી તેમના દાંત ઉપર ચૂનાનો સફેત પોપડો બંધાય છે, તેથી તેના પોષણનો અટકાવ થઇ તે કોહીને પડી જાય છે. દાંત એ આપણા મોઢાનો દ્વારપાળ છે, માટે તેનું રક્ષણ કરવું જોઇએ. ઠંડા પાણીએ દાતણ કરવું સારૂં છે. કોહેલા દાંત ઉપર લવિંગ વાટી તેનું પાણી કરી મૂકવું. કોઇવેળા સૂંઠ અથવા અકલકરાના કડકા ચાવવાથી પણ દરદ નરમ પડે છે. દાંતની બતરીશીમાં કળતર અને દરદ થાય છે તેને દાંતનું મંજન નરમ પાડે છે; તેમાં મુખ્ય હીરાબોળ, કપૂર અને મસ્તકી આવે છે. કેટલાંક મંજન દાંતના ચવાઇ ગયેલા પારાને મજબૂત કરે છે. તેમાં કાથો, માયાફળ અને બાર્કની ભૂકી આવે છે. બદામનાં છોડાંને બાળી તેની ભૂકી કરીને ત મંજન દાખલ કામ આવે છે. તેમજ ગીઠું, આક અને કપૂર પણ સાચારણ મંજન તરીકે દરરોજ વાપરવું. રાત્રે પણ દાંત સાફ કરી સૂવું. દાંતની જડમાં કીડા થયા હોય તો હીંગનો ગાંગડો ગરમ કરી દાંત નીચે રાખે તો કીડા મરી જાય. દાંતની બતરીશીના કાગવા ઉપર નીચેની દવા કામે લગાડવી.—

હીરાબોળ તોલો ૧, કપૂર તોલો ૦ll, અને આક તોલા ૫, એ રીતનો ભૂકો કરી, મેળવી, દાંતે લગાડવો.

૧૪ થુંક વિશે.

થુંક ઘણું અગત્યનું છે માટે થુંકી નાંખવું નહિ. તેમાં ૯૯ ભાગ પાણી અને ૧ ભાગ ખાર અને બીજા પદાર્થો છે. જડબાની બાજુ અને હેઠળ દર બાજુએ ત્રણ ગાંઠ આવેલા છે, તમાંથી એ થુંક પેદા થાય છે. થુંક મોઢાને કયે રસ્તે આવે છે એ જાણવું હોય તો જીભ ઊંચી કરીને આરસીમાં જુઓ. જીભના હેઠે બે ગાંઠ માલમ પડશે અને તે માંહેથી બે ઝીણી ધાર ફુટતી દેખાશે. એજ પ્રમાણે દાઢ આગળથી દર બાજુએ એક શેર ફુટે છે. થુંકનું કામ શરીરમાં ઘણું અગત્યનું છે, તે મોઢાને ભીનું રાખે છે. થુંકનો મોટો ઉપયોગ ખોરાકને પાચન કરવાનો છે. જે લોકો વારે વારે થુંકે છે તેને ખોરાક પચવો મુશ્કેલ પડે છે.

૧૫ આંખનું રક્ષણ.

ઘણી મુદત સુધી અંધારામાં રેહેવાથી, વારે વારે સૂરજ અથવા દીવાની જ્યોત સામુ જોઈ રેહેવાથી, અથવા ધગધગતી અગ્નિ પાસે બેઠાથી, એકા એક અંધારામાંથી નીક-

ળીને અજવાળામાં જવાથી, સાંજના રેાળી કાળી વખત વાંચ-વા લખવાથી આંખને નુકશાન પહેાચેછે. તેમજ દીવાસા-મે ઘણીવાર બેઠાથી, ધૂળ ધૂમાડો ખાવાથી અને સકત તાવ આવ્યાથી પણ આપણી અમુલ્ય રત્ન જેવી આંખોને નુકશાન પહેાંચેછે, માટે આંખની સારી પેઠે સંભાળ રાખી તેનું જતન કરવું જોઇએ.

વળી આંખને વિકાર કરનારાં નીચેનાં કારણો પણ છે.—

ભભકદાર અને ચકચકિત રંગ સામુ જોવું. અને પંખા અથવા પવનનો સપાટો ખુલ્લી આંખ પર આવવા દે-વો એ પીડા કારકછે. એાઝલમાં રહેનારી વહોરા વગેરેની સ્ત્રિયેા મુખવટો નાખેછે તેથી હવા અંદર જઈ શકતી નથી. સબબ આંખને તે નુકશાનકારક ગણાય છે. પણ કેકી પ-દાર્થો તેા આંખને અમુક વિકાર કરેછેજ; માટે એથી તેા દૂ-રજ રહેવું. વળી સૂતાં સૂતાં વાંચવાથી પણ આંખને તેમજ ભેજાને હરકત પહેાંચેછે. આંખનું જતન કરવાને માટે હ-મેશાં ઠંડા પાણીએ આંખો ધેાવી. પિયા, આદિ ચિકણા પદા-ર્થો તેમાં રેવા દેવા નહિ. લેાહીમાં વિકાર થાયછે તેથી ઘણી વાર આંખને નુકશાન પહોંચેછે, માટે સ્વચ્છ લેાહી રહેવાને સારૂ ખુલ્લી હવા તથા કસરત કરવી જોઇએ.

૧૬ પરસેવા વિશે.

પરસેવાનેા મોટો ભાગ પાણીનેા છે. તે શિવાય સાધારણ

નીમક અને બીજા ખારો તેમાં આવેછે. પરસેવો દમ માંહેની હવા અને પેસાબ સાથે ઘણો સંબંધ રાખેછે. ઊનાળામાં અને ગરમ દેશોમાં પરસેવો બહુ થાયછે. અને દમ માંહેનો બાફ તથા પેશાબ કમતી થાય છે. શિયાળામાં અને ઠંડા દેશોમાં એથી ઉલટું બને છે. ગરમ ઓરડામાંથી એકદમ ઠંડી હવામાં ગયાથી પરસેવો બંધ પડી પેશાબ વધારે છુટેછે. પરસેવો પેદા થવામાં તે શરીરમાં બે રીતે ઉપયોગી થઈ પડેછે. એકતો તે શરીરની ગરમીને સાચવેછે, અને બીજું તે લોહી માંહેથી કેટલીએક ખરાબ અને વગર કામની ચીજો દૂર કરેછે. શરીરમાંથી પરસેવો નીકળવાનાં આખા શરીરમાં ૭૦ લાખ છિદ્રો છે.

૧૭ કાનની માવજત અને તેનો મેલ.

કાન એ સાંભળવાની ઈંદ્રિછે, તેને નુકશાન થવાનાં કારણો આ છે.—

કઠણ અથવા ઓચિંતો સાદ કે, ખબર સાંભળવાથી, કાન ઉપર હરેક જાતનું બાંધણ બાંધવાથી, ઘણી શરદી લાગવાથી, તથા બીજી વસ્તુઓ કે જે હવાને બરાબર રીતે જતી અટકાવેછે, તેથી આ ઇંદ્રિને હરકત પહોંચે છે.

મેલ કાઢનાર પાસે કદિ મેલ કઢાવવો નહિ એ મેલ કાનમાં ઘણો કામનોછે. કુદરતે તેને ચોકસ કામ સારૂ ત્યાં મૂકયોછે. માટે તેને નકામો અથવા ગલીચ સમજી કાઢી નાંખવો નહિ. કાનની અધવચમાં એક બારીક પાતળો પડદો છે. અને એ પડદાને હવા અને મોટા અવાજના જોરમાંથી બ-ચવાને એ મેલ ઘણો ઉપયોગીછે. મેલ વગર એ પડદાથી હવા અથવા મોટો અવાજ ખમી શકાતો નથી અને જો એ મેલ કાઢી નાંખવામાં આવેછે તો કુદરત તરત બીજો પેદા કરેછે. એટલા માટે એ મેલ કદિ કાઢી નાંખવો નહિ.

કોઇ વખત મેલ વધી પડેછે, તથા તે કાનમાં સુકાઇને કુચાની માફક ભરાઇ રહેછે, એ વખતે કાનમાં ભાર લાગેછે અને દરદ થાયછે. એવું બને ત્યારે મેલ થોડો કાઢી નાખવો, પણ કદિ કાનકોતરણીએ કાઢવો નહિ. એવી રીતે મેલ ભરાયો હોય ત્યારે દિવસમાં બે ત્રણવાર તલનું મીઠું તેલ જરા ગરમ કરીને કાનમાં નાખ્યું હોય તો તે નરમ પડીને બહાર નીકળી પડશે. અને એથી જેટલો વધારે થયો હશે તેટલોજ નીકળશે. બાકીનો જરૂરીઆત અંદર રહેશે આ ઉપરથી એક બે દિવસમાં વગર અડચણે મેલ નીકળી જાયછે; માટે કોઇએ કાન કોતરણી અથવા દાંત કોતરણી કદિ પાસે રાખવી નહિ, કારણકે એ વાપરવી નુકશાનકારક છે.

—o—

૧૮ નાક વિશે.

નાક એ સુંઘવાની ઈંદ્રિછે. ખરાબ વાસ ઘણી લાંબી મુદત સુધી લીધાથી નાકમાં બલગમ (લીંટ) ભરી રાખવાથી, છીંકણી સુંઘવાથી અને સદા શરદી તથા ભીંની હવામાં રહેવાથી એ ઈંદ્રિને નુકશાન થાયછે, માટે એનું જતન કરવું. નાક સુકાય અને પાતળી પોપડીઓ નીકળે તો નાકમાં ઘી મુકવાથી નરમ પડેછે.

૧૯ વાળ વિશે.

વાળની મજબૂતી—દાઢી તથા માંથાના વાળ ઝાડનાં પાંદડાની માફક ખરી પડેતો તેને મજબૂત કરવાનો ઇલાજ એછે જે આંબળાને ત્રણ રાત્રી પાણીમાં પલાળી મૂકી પછી તેમાં ગાયનું ઘી નાંખી દેવતા ઉપર ગરમ કરવું. જયારે પાણી તમામ બળી રહે ને ઘી બાકી રહે ત્યારે તે ઘી લેઇને વાળ ખરતા હોય તે ઠેકાણે મસળે તો ફરી વાળ ખરે નહિ. વાળ વધારવાની મરજી હોય તો એજ આંબળાનું તેલ બસ છે.

વાળ ઓછા કરવાની રીત—ચુનો પૈસા બે ભાર, અને પીળી હરતાળ પૈસા બે ભાર એ બે ચીજોને છાશમાં ખલ કરીને તે વાળને મસળે તો વાળ ખરી પડે. બીજું—હરતાળ એક ભાગ, રાળ બે ભાગ, અને ચુનો

ચાર ભાગ એ સરવે એકઠું કરી તેમાં પાણી નાખી, જ-
રા ગરમ કરી લેપ કરે તો વાળ ખરી પડે છે.

૨૦ પાણી ઠંડું કરવાની યુક્તી.

માટીનો નવો ઘડો લાવી તેમાં પાણી ભરવું. પછી તેના સુરાખામાંથી પાણી ઝમ્યાથી માંહેનું પાણી ઠંડું થાય છે. ઘણી વેળા બહાર એક લુગડું વિંટાળીને ઘડી ઘડી ભિ-જવ્યાથી પણ પાણી ઠંડું થાય છે.

પાંચ ભાગ નોસાગર, અને પાંચ ભાગ સુરાખારના ભુકાને સોળ ભાગ પાણી સાથે મેળવવા. પછી જે પાણીને ઠંડું કરવું હોય તેને બાટલીમાં અથવા બીજા વાસણમાં ભરી એ મેળવણીમાં રાખવું. એથી જુજ વખતમાં પાણી ઠં-ડું થશે.

૨૧ દુર્ગંધી વાસ દૂર કરવાની રીત.

એવું જણાએલું છે કે, બેહદ ઠંડીથી થુજેલાં પ્રાણીઓનાં શરીર કોહોતાં નથી. ગરમી, ભીનાશ, અને હવાથી પદાર્થો કોહેછે. આ ત્રણ આસરેાથી પદાર્થને દૂર રાખ્યો હોય તો તે તાજોને તાજો રહેછે. તરતનો બાળેલો કોયલો દુર્ગંધી વાસ દૂર કરેછે. જો તેનો ભુકો કરી સારી પેઠે કોઇ પદાર્થ ઉપર ભભરાવ્યો હોય તો થોડુંક સુધી તેને

કોહોવા દેતો નથી. માટીમાં પણ કોયલાના સરખો ગુણ છે.

એક સાધારણ ઝાડો કે, જેમાં આશરે ૫ ઔંશ ઘટ વસ્તુ અને ૧૧ ઔંશ પાણી આવેછે, તેની બદબો દૂર કરવાને નજદિક ૨।। રતલ (શેર) માટીની જરૂરછે. અને દર ત્યાજન પેશાબને સૂકી લેવાને અને તેની બદબો દૂર કરવાને ૩૬ રતલ માટી જોઇએ છીએ.

જે લોકો પોતાની સાથે ખુશબોદાર તેલ લેઇને ફરેછે, અને ખુશબોદાર ફૂલ, ફળ, અને પાનમાં વસે છે તેઓ હમેશાં પોતાની આસ પાસ "ઓઝોન" પેદા કરેછે. અને તેથી તે હરેક ગલીચો પોતાથી દૂર રાખી શકેછે. એ ખુશબોદાર તેલો સાધારણ દરરોજના મામલામાં ચાલી શકે. પણ જ્યારે કોઈ નઠારા રોગનું ઝેર ફેલાએલું હોય ત્યારે તે એટલું જોરાવર નથી કે, તેનો નાશ કરી શકે. ઓઝોનનું પાણી બનાવવામાં આવેછે, પણ તે ઘણું મોંઘું પડે છે. એ પાણી હરેક ગલીચો ઉપર નાંખ્યાથી તેની બદબો તુરત નીકળી જાએછે. જે લોકોનાં ગોંઢાં દાંતની વકુતારોમાં ખોરાક રહી ગયાથી ગંધાયછે તેઓને એ પાણીના કોગળા કીધાથી ફાયદો થાયછે. દરદીના કે, બીજા કોઇ ઓરડામાં ઘણી દુર્ગંધ આવતી હોય તો ત્યાં ખુશબોદાર ચીજોને બદલે બે ત્રણ મોટા ડુંગળીના કાંદા કાપીને તેઓને એક

દોરીમાં પરોવીને ઓરડામાં ટાંગવા, તેથી તેઓ સઘળી ખરાબ હવા ચુસી લેશે. દર છ કલાકે તેઓને બદલવાની જરૂર છે.

ચૂનો અને હીરાકશી ખરાબ હવાના ઝેરનો નાશ કરેછે. એ ઝેરી હવા સાથે મળી જઈ બીજીજ હવા બની જાયછે. તરતનો ઝાડો અને પેશાબમાંથી ચૂનો બદબો નીકળવા દેતો નથી. સંડાસ અને મોરીઓ ઉપર હીરાકશી પાણીમાં પીંગળાવી નાંખ્યાથી ખરેખર ફાયદો થાયછે. હીરાકશી ઘણી શસ્તીછે, માટે ગરીબોને તે વાપરવાને કઠણ પડે તેમ નથી.

૨૨ મુમીઆઈ (મુંમાઈ)

આપણા દેશી લોકો એને દવા તરીકે વાપરેછે, તેમાં કશો ફાયદો નથી. મુમીઆઈ એટલે આફ્રિકાખંડના મિસર દેશના સુકાએલા મડદાનો ભાગ. આપણા લોકો તેને વાગેલા અને ભાગેલા ટુટેલા ભાગ ઉપર કામે લગાડેછે. તેને ઘશીને ભરેછે, અને જરા ખવરાવેછે પણ તેથી કાંઈ પણ કોઈ વખત ફાયદો થયો હોય એવું માલમ પડતું નથી, માટે તે વાપરવી બંધ કરવી એ ઠીક છે.

૨૩ નાઉમેદી, દિલગીરી, અને ધાસ્તીથી થતી બિમારી.

હરકોઇ કામમાં ફળદ્રુપ ન થયાથી નિરાશ થઇએ છીએ. દિલગીર થવાથી અને ધાસ્તી રાખવાથી આપણા પર દરદ હુમલો કરવાનું શરૂ કરેછે. કોઇ માણસ જ્યારે દિલગીરી ભરેલી ખબર સાંભળેછે ત્યારે તેને ખાવા ગમતું નથી. આપણે કહીએ છીએ કે, તેની ભૂખ મરી જાય છે, ધાસ્તીથી તેનું પેટ છુટી જાયછે, પગ પાણી પાણી (નરમ) થઇ જાયછે, અને આખા શરીરમાં કંઇજ કૌવત ન હોય તેવું લાગેછે. આ વાત ઘણાખરાના અનુંભવમાં આવી હશે. જ્યારે કોગળિયા જેવો દુષ્ટ રોગ ચાલતો હોયછે, ત્યારે તેમાંથી બચાવાને ઘણા જણ ફિકર રાખેછે. પણ તેવા બીકણ અને હીચકારા લોકો તેના સપાટામાં જલદી આવી જાયછે. જેઓ તેની દરકાર કરયા વગર બે પરવા અને હિમતવાન રહેછે તેઓ ઘણીવાર બચી જાયછે. માટે હરેક તેવે પ્રસંગે હિમત રાખવી જોઇએ.

૨૪ વગર કારણે પારાની દવા લેવાની માઠી ચાલ.

આપણા લોકો ટાંકી અથવા એવો કોઇ બીજો રોગ થયો હોય તો પારાની દવા અથવા મો લેવાનો વિચાર કરે છે. અને તેમ કરવા માટે તેઓ કોઇ અજ્ઞાન અને આપટ

વૈદ પાસેથી પૈસા ખરચી રસ કપુરની ગોળીઓ ખાયછે. જેથી જથાબંધ થુંક નીકળેછે, મોં અને જીભ સુજી જાયછે, દાંતના પારા દુખેછે અને દાંતની જડ ઢીલી પડેછે.

તે શિવાય બીજાં પણ માઠાં પરિણામો નીપજેછે તેથી તેઓ પુરા બેહાલ થાયછે. પછી દર વર્ષે શિયાળાની રૂતુમાં તેમનાં હાડકાં કળેછે, ત્યારે તેમને પારાની દવા યાદ આવેછે. અંગ્રેજી ડાકતરો પણ અસલ એજ પ્રમાણે પારો વાપરતા, પણ તેથી થતી ખરાબી જોઇ તેઓએ પોતાની ભૂલ સુધારી છે. ઘણું મો આવ્યાથી બહુ અવગુણ થાયછે. પારાની દવાથી લોહીનું તેજ ઘટેછે, અને અંગ નબળું પડેછે પછી તેમાંથી ઘણી ખરાબી થાયછે. ઘણાં થોડાં દરદોમાં પારો વાપરવાની જરૂર પડેછે અને તેમાં પણ સંભાળીને કરવું જોઇએ.

૨૫ ટાંકી અને પરમિયા વિશે.

ટાંકી (ચાંદી) અને પરમિયાના ઉંબેલ રોગો જેઓ દુરાચરણી અને બદફેલ હોયછે તેઓને થાય છે. તેઓ જાણેછે ખરા કે, માઠાં કામ કરવાથી ઘડી પળની નિર્જીવ (દમ વગરની) અને ગલીચ મોજ પેદા થાયછે; પરંતુ તેથી ઘણા જણાઓને જન્મની બિમારી થાયછે. માણસને એ ચિંધુ કાંઇ વાગ્યું હોય અને નુકશાન થયું તો તે ઘણા ઘરને જાહેર થાયછે. પણ પોતાનાં કામ વ્યસન અને બીજા

મુરાદો પુરી પાડવામાં તે આંધળો ભીત થઈ ઊંડા ખાડામાં પડી જે બેહદ નુકશાન કરેછે તે કેટલા શખસોને જણાવેછે? શું લોકો અજાણ્યા છે કે, ટાંકીના દુષ્ટ રોગથી લોકોનાં નાક જાયછે, તાળવાં ખરી પડેછે, આંખોને નુકશાન થાયછે, ગળું ખોખરૂં થાયછે, હાથ પગ અકડી જાયછે, અને ચામડી તથા ચેહેરો બદ શિકલ થાયછે. એ સઘળું તેઓને અચીત ખબર હશે પણ તેમને આ વાતની ખબર નહિ હોય કે, આ સઘળાં પરિણામોથી જે તેમને દુઃખ ખમવું પડેછે તે સઘળું દુઃખ આ જગતના પેદા કરનાર ઇશ્વરે તેમનાં માઠાં કરતુકોની સજા કરવા સારૂજ એહ મોકલ્યાં છે.

—o—

૨૬ માથા ઊપર ઠંડું પાણી મૂકવાની ચતુરાઈ.

ઘણાં દરદોમાં અને તેમાં મુખ્યત્વે કરી સઘળી જાતના તાવમાં અને ભેજાનાં દરદોમાં માંથા ઉપર ઠંડુ પાણી મૂકવાની જરૂરછે, કે જેથી લોહીનો જોસ્સો તે તરફથી કમતી થાય અને ગરમી કમતી કરીને તાવનું જોર નરમ પડે.

જો તાવ થોડો હોય અને ભેજાનું કાંઈ પણ દરદ નહિ હોય તો માત્ર કપાળ ઉપર ઠંડુ પાણી મુકવું બસછે. પણ જો તાવ જોરાવર હોય અને ભેજાનું દરદ થયું હોય તો તે વખત માત્ર કપાળ ઉપર પાણી મુકવાથી વળતું નથી. એ વખતે સઘળું માથું મોડાવી તે ઉપર ઠંડું પાણી મુકવાના

જરૂર પડેછે. મરદોમાં એ કામ સેહેલથી બનેછે પણ સ્ત્રીઓમાં એમ કરવું મુશ્કેલ છે. એક ઝીંણા લુગડાનો મોટો કડકો લેઇને તેની ત્રણ ચાર ગડી કરવી. પેહેલાં પાણીમાં તે લુગડું ખુબ ભિજવવું, પછી સઘળા માંથાને ઢાંકે તેમ તે મુકવું, અને જાથુક ભિજવેલું રાખવું. કદિ પણ સુકાવા દેવું નહિ. અને કદિ પણ તેમાંથી બાફ નીકળતો માલમ પડવો ન જોઇએ. એવી એની સંભાળની ઘણી જરૂરછે. કેમકે એ વિશેની બે પરવાહીથી ઘણાં ખરાબ પરિણામ નીપજે છે. જો માંથા ઉપર ઠંડું પાણી મુકવાનો વિચાર કીધો તો તે બરાબર કરવો. પણ તેની તદબીર ન રખાય તો બેહેતરછે કે, પાણી મુકવુંજ નહિ. તે કપડા ઉપરથી પાણી ઢળીને બિછાના અને તકીઆને ભિજવે નહિ એટલા માટે આજુ બાજુ પાણીને ચૂશી લે એવા લુગડાના કડકા મુકવા. અને તે ભિજાય કે તેને બદલતાં જવું.

૨૭ લોહી.

ખોરાકમાંથી એક લાલ રંગનું પ્રવાહિ પેદા થાયછે, જે આખા શરીરમાં ફરી વળીને દરેક ભાગને પોષણ આપેછે, અને મોટા કરેછે, એને લોહી કહેછે.

લોહી બે જાતનું હોયછે. દિલના ડાબા ઓરડામાં તથા ધમની અથવા ધોરી નસોમાં તે લાલ કીરમજી રંગનું અને દિલના જમણા ઓરડામાં તથા બ્લૂ રગોમાં તે મેલા જાંબુ-

ડા અથવા કાળા રંગનું હોયછે. લોહી જરા જાડું, ચિકાશ-વાળું અને પાણી કરતાં સેહેજ ભારેછે, તેનો સ્વાદ જરા ખારો અને તેની ખાસ એક જાતની ગંધ શરીરના વા-સને મળતી છે.

આપણા શરીરનું લોહી ચક્રની પેઠે ગોળ ફરયાં કરેછે, તેને ફેરવનારૂં મુખ્ય હથિયાર દિલ અથવા અંતઃકર-ણછે. લોહીને કશો રંગ નથી પણ જે રંગ જોવામાં આવેછે તે લોહીની સાથે કેટલીક ચીજો એકઠી થાયછે, તેથી તે લાલ લાગેછે. લોહી પ્રવાહિછે અને તેની અંદર ઝીણી ઝીણી લાખો કરચો તર્યાં કરેછે, કે જેથી લોહી રંગીત દિસે છે. તે કરચો એટલી બધી ઝીણી છે કે, એક લોહીના ટીપામાં ત્રીસ લાખ કરચો હોયછે.

૨૮ જીંદગી ટુંકી થવાનાં કારણો.

૧ નાનપણમાં નાજુકીથી ઉછેરવાની રીત. ૨ જુ-વાનીમાં શરીરની ઘણી મેહેનત. ૩ મનની હદથી જાદે મેહેનત. ૪ દરદો અને તેને સારાં કરવામાં બેસમજ. ૫ ખરાબ હવા. ૬ ખાવા પીવામાં બેઅંદાજો. ૭ મનના જુસ્સા અને હવસો. ૮ મોતની બીક. ૯ આળસાઈ. ૧૦ તરેહવાર ખ્યાલ. ૧૧ ઝેર-ઉડતા ઝેરી રોગો. ૧૨ જુવાનીમાં ઘરડપણ.

૨૯ જીંદગી લાંબી થવાનાં કારણ.

૧ માબાપથી ઉતરેલો શરીરનો સારો બાંધો. ૨ સાવચેત શરીરની મેહેનત. ૩ ચાલાક અને મેહેનતુ જુવાની. ૪ જુવાનીમાં જલદીથી પરણવાની પરહેજ. ૫ સુખી પરણેલી જીંદગી. ૬ સારી ઊંઘ. ૭ શરીરની કસરત. ૮ ચોખી અને ખુલ્લી હવા, ખુશ ગરમી. ૯ ગામડામાં રહેવાસ. ૧૦ મુસાફરી. ૧૧ શરીરની સફાઈ. ૧૨ ખાવા પીવામાં અંદાજો, દાંતનો બચાવ. ૧૩ મનનુ શાંતપણું અને ખુશી. ૧૪ ખરી જીંદગી. ૧૫ મન અને ઈંદ્રિનું ખુશ રીઝવવું. ૧૬ દરદનો અટકાવ અને યોગ્ય ઉપાય. ૧૭ એકાએક મોતથી બચાવ. ૧૮ ઘરડપણમાં સંભાળ. ૧૯ તન અને મનની કેળવણી.

૩૦ લાંબા આવરદા.

જેઓ લાંબી ઉમર સુધી જીવ્યા છે, તેમની ચાલચાલની રીત તરફ જોતાં તેઓ જુવાનીમાં શરીરની કસરત સારી રીતે કરતા, સાદો ખોરાક ખાતા, પાણી શિવાય બાજી કેફી વસ્તુને ધિક્કારતા, તેઓ સવારમાં વહેલા ઉઠતા, રાત્રે ઘણા મોડા સૂતા નહિ, ખુલ્લી હવામાં હમેશ ફરતા, તનદુરસ્તી જાળવવાને માટે તેઓ ખૂબ ચોકસી રાખતા. વિલાયતમાં સો વર્ષની ઉમરના ઘણાં માણસોની નોંધ થએલી છે. પણ આપણા દેશમાં તેવી નોંધ લેવાનો ચાલ

નથી. જેઓએ લાંબા આવરદા ભોગવ્યા હતા તેઓની નોંધ નીચે પ્રમાણે—

યુનાની વિદ્વાનો.		વિલાયતનાં માણસો.	
નામ.	ઉમરનાં વર્ષ.	નામ.	ઉમરનાં વર્ષ.
ઝીનો.	૧૦૨	ડોનકામરૈાન.	૧૩૦
ડીમોક્રિટીસ.	૧૦૪	જ્યાર્જ કીંગ.	૧૩૦
પ્લેટો.	૯૮	વિલ્યમ સારપલી.	૧૩૮
ગોરજીઆસ.	૧૦૭	ટામસ હોલમન.	૧૩૯
આગરટસ.	૭૫	લુઈ સાટરકો.	૧૭૫

આ શિવાય બીજા ઘણાઓએ લાંબી જીંદગી ભોગવેલી છે, તે લખતાં લંબાણ થાય માટે તેની નોંધ અત્રે આપી નથી. નમુના દાખલ થોડાંજ નામ આપ્યાં છે.

કેટલાક લોક કહે છે કે, રાત દિવસ મેહેનત કીધાથી માણસ થાકી જાય છે, ને ઘણો થાક પડતાં આવરદા ઘટે છે, પણ એ વાત બરાબર નથી. જો જોઈતી સંભાળ રાખીને સારી પેઠે મેહેનત કરી હોય અને નિશદિન ઉદ્યોગમાં જીંદગી ગુજારી હોય તો તેથી આવરદા ઘટવાને બદલે વધે છે. કહે છે કે આગલા યુનાની વિદ્વાનો શરીરે મેહેનત કરતા હતા એટલુંજ નહિ પણ તેઓનું મન, રાત દિવસ ઘણું કસાએલું રહેતું હતું તેમ છતાં તેઓમાંના ઉપર જણાવેલા કેટલાક વિદ્વાનોએ લાંબા આવરદાની સારી જીંદગી ગુજારી હતી.

૩૧ બાળપણમાં લગ્ન થવાથી શરીરની ખરાબી.

નાનપણમાં લગ્ન કરવાના રીવાજથી શરીર નબળું થઇ, ઘણા રેાગનું ઘર થાયછે. અને સંસાર ભેાગવવામાં અંદાજો ન રાખવાથી શરીર તવાઇ જાયછે, ચેહેરેા રૂની પુણી જેવેા ફીકેા થાયછે, અને આખા શરીરમાં નબળાઇ વ્યાપી જાયછે. નાનપણમાં લગ્ન થવાથી એવાં જોડાંનેા (વર કન્યાનેા) ટુંકી અને કાચી ઉમરમાં મેળાપ થાયછે તેથી પુરૂષના શરીરમાંના અમુલ્ય લેાહીનેા ખપ જોઇએ તે કરતાં ઘણેા વધી પડેછે. કારણ કે લેાહીની ધાતુ બનેછે. તેમજ સ્ત્રીને પણ કાચી ઉમરમાં ગર્ભ રેહેવાથી તથા છેાકરાં થવાથી તરેહવાર દરદેા થાયછે. અને કેાઈ વેળા પ્રસવ વખતે તેનેા જીવ જોખમમાં આવી પડેછે. એાછામાં એાછાં ૧૬ વર્ષ થયા શિવાય પુરૂષત્વ આવતું નથી, એ ઘણાખરાના જાણવામાં છે, તેમજ ઘણા જણ એવું સમજે છે કે, વીશ વર્ષ સુધી સારી પેઠે લેાહી ચઢતું રહેછે, તેથી શરીર વૃદ્ધિ પામતું જાયછે તેા પણ પેાતાનાં છેાકરાંને નાનપણમાં પરણાવી તેમનાં શરીર ખરાબ કરી નાંખવાનું સાધન મેળવી આપેછે, તેથી કેાઇ પ્રકારનેા ફાયદેા ન થતાં બિચારાં ઉછરતાં અને કુમળાં છેાકરાંએાનાં શરીર નિર્ધાત થઇ મરીની પેઠે સંકેાચાઇ જાયછે. અને તેમનામાં જુસ્સેા રહેતેા નથી. જુએા પૂરવીઆ લેાકેાનાં શરીર કેવાં તાજાં ને મજબુત લઠ્ઠ જેવાં

હોયછે! તેનું કારણ એજ કે તેઓ મોઠી ઉમરના થઇ પરણેછે, તેથી નાનપણમાં શરીરની ખરાબી થતી નથી. અને એથી તેમનાં છોકરાં પણ મજબૂત ને ધીંગાં થાયછે. આથી સરવેના જાણવામાં આવશે કે, મોટી ઉમરમાં લગ્ન થવાથી જોઇએ તેવો ફાયદો થતાં શરીરની ખરાબી થ-તી નથી.

૩૨ તનદુરસ્તી વિશે વચનો.

૧. પગ ભીના રાખવાથી કઠણ રોગ ઉત્પન્ન થાયછે. માટે તે ગરમ રાખવા જોઇએ. દરરોજ જે માણસ સૂતી વેળા ઉને પાણીએ પગ ધોઇ સૂઇ રહેછે તેને ફાયદો થાય છે. ભીના પગ રાખવાથી શળેખમ અને બીજાં છાતીનાં દરદો થાયછે.

૨ ભીનું કહેવાએલું બીછાનું પાથરીને તે ઉપર સૂવું કે, બેસવું નહિ. કેમકે તેથી તનદુરસ્તીને નુકશાન પહોચેછે.

૩. બહારની પાંચ ઇંદ્રિયોને કાંઇ પણ નુકશાન થવાથી શરીરની સુખાકારીમાં ખલેલ પહોંચેછે.

૪ ભાત ભાતની ખટાશ એટલે ખાટી વસ્તુઓ ખાવી નહિ

૫ ખાવાનું માફકસર રાખવું. ઘણું ખાધાથી શરીરમાં જાત જાતના રોગ થાયછે.

૬ ઊંઘી ઉઠ્યા કે, ખરચુ જઇ આવ્યા પછી તરત

પાણી પીવું નહિ, ઉભાં ઉભાં પાણી પીવું નહિ, તેમ નાહ્યા પછી કે દોડ્યા પછી પણ તરત પીવું નહિ. કેમકે તેથી નુકશાન થાયછે.

૭ ઉજાગરો કરવો નહિ, કારણ કે તેથી માણસ દીવાના જેવું બની જાયછે.

૮ દાકતર વિલ્યમ કહેછે કે, મજબૂત બાંધાના માણસે ખોરાક સાથે મીઠું ખાવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. જમણમાં મીઠું નહિ વાપરવું તો પેટમાં કરમ થાયછે.

૯ કુવા—દૂર્ગંધીવાળી જગાઓની પાસે કુવા હોવા ન જોઇએ, કારણ કે તેથી કુવાના પાણીમાં બિગાડ થાયછે. અને તે પાણી પીનારની તનદુરસ્તી બગડેછે.

૧૦ સૂતાં સૂતાં વાંચવું તે આંખને તેમ ભેજાને નુકશાનકારકછે.

૧૧ ઠંડા પાણીએ દાતણ કરવું સારૂંછે.

૧૨ મોઢું અને ગળું બળે તેવો ખોરાક ખાવાથી તનદુરસ્તીને નુકશાન થાયછે.

૧૩ જીવવાની આશા ક્યાં સુધી રાખવી, ચોક્સ ઉમરનો માણસ ક્યાં સુધી જીવશે, એ કાઢવું હોય તો તેની ઉમર ૮૦ માંથી બાદ કરી, બાકી રહે તેના $\frac{૨}{૩}$ કરવા. એટલા વર્ષ તે હવે જીવશે. બત્રીશ વર્ષની ઉમરનો માણસ ક્યાં સુધી જીવશે; એ કાઢવું હોયતો ૮૦–૩૨ = ૪૮ ના $\frac{૨}{૩}$ = ૩૨ વર્ષ હવે જીવશે. એવું પ્રમાણ એક વિદ્વાને કાઢ્યું છે.

૧૪ તાવના રોગ ઉપર દૂધ ખાધાની કશી ફીકર નથી; પરંતુ એ રોગમાં ઘી પચી શકતું નથી.

૧૫ ઘા ઉપર ખાંડ, દૂધ અને સાકર ખાય તો ધનુર્વા થાય, એ વિચાર ખોટોછે.

૧૬ પાણી અથવા ગળાજમાં ધૂળ આવ્યાથી તે ગળાય તો તેથી કંઇ નુકશાન થતું નથી. તે આંડાને રસ્તે બહાર નીકળેછે. ધૂળ જો દમમાં જાય તો તે નુકશાનકારક છે.

૧૭ સાફ ચામડી, ઠંડું માથું અને બરાબર હોજરી રાખવી. જે કાંઇ પણ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તે એ ત્રણમાંથી એકની પણ માવજતમાં ખામી પડવાથી થાયછે.

૧૮ મુસાફરીનો થાક ઉતરવાનો ઉપાય—આખો દિવસ અથવા લાંબી મુદત સુધી મુસાફરી કર્યા પછી ગરમ પાણીએ નાહાવાથી થાક ઉતરી જાયછે. અને જાણે શરીરને કશી મેહેનત પડી ન હોય એવું પાછું શરીર તાજું થાયછે. મુસાફરી કરવામાં ધૂળ તથા તડકો સેહેવો પડેછે તેથી શરીરના પરસેવાના છિદ્રો ધૂળ ભરાઇ બંધ થાયછે. પણ મુસાફરી પછી ગરમ પાણીએ નાહાવાથી પાછાં એ છિદ્રો ખુલ્લાં થાયછે. હાથ પગનું જકડાઇ ગએલું માંસ નરમ પડેછે, તેથી થાક જતો રહેછે.

ભાગ ૨ જો.

ખોરાકી વસ્તુઓના ગુણો વિશે.

૩૩ ધાન્યો વિશે.

૧ ઘઉં—સર્વ ધાન્યમાં શ્રેષ્ટછે. તેના પદાર્થો માણસની તબિયતને માફક આવેછે. સર્વ ધાન્યથી એમાં પૌષ્ટીક પણું ઘણુંછે.

૨ બાજરી—એમાં પૌષ્ટીકપણું. ઘઉં કરતાં બે ત્રતિયાંસ ભાગ કમીછે. એ ઠંડા દેશોમાં માણસની તબિયતને માફ આવેછે, બાજરી ખાનાર લોકો ઘણું કરીને જોરાવર ને નિરોગી હોયછે.

૩ તુવેર—આ ધાન્ય ચણાને નામે ભાગે પૌષ્ટીકછે.

૪ ચોખા—આ અન્ન હલકું, ઠંડું અને પાચન થઇ શકે એવુંછે. નાનાં છોકરાં, રોગી, અશકત માણસોને તેની કાંજી ઘણી માફક આવેછે.

૫ અડદ—શિતળ અને પૌષ્ટીક છે.

૬ મગ—શિતળ છતાં તેમાં વાયડા પણાનો ગુણછે.

૭ નાગલી—શિતળ, વરી જરા ગરમ અને કાંગ, જેને

સામા કહે છે તે સમધારણ છે. રાજગરાનું ધ્યાન શિતળ અને ભારે છે. આગમામાં ઘણા મુખ્ય છે.

———ooo———

૩૪ શાક ભાજી વિશે.

૧ દૂધી શરદ અને બાદીછે. ૨ મૂળા—મુળાનાં પાંદડાંથી ફાયદોછે, એ પેસાબને વધારેછે, ઝાડો નરમ રાખેછે, અને થોડી ગરમીની ખાસિયત રાખેછે. કુમળા, નાના, ને ઘણા કઠણ નહિ હોયતો તે ખાવા સારાછે. જાડા અને મોટા મૂળા સેહેલાઇથી પચતા નથી. મૂળાને છોલીને ખાવા. કેમકે તેના ઉપરની સકત છાલ ઘણી તીખી હોયછે અને જલદી પચતી નથી.

૩ મેથીનાં પાંદડાં શરદોરછે. પેટને સાફ કરેછે અને વાયુને મટાડેછે. એ જરા કડવી લાગેછે, પણ રૂચીકર અને શરીરને ગુણકારક છે.

૪ બીઆં વાળું વેંગણ (વંત્યાક) ઝેર જેવું છે.

૫ ભીંડા—પૌષ્ટીક છે તેથી કેટલાક લોકો સવારના પોરમાં કાચાને કાચા ખાયછે.

૬ ગવારની સીંગો—કુમળી હોયછે ત્યારે તેનું શાક સારૂં થાયછે, અને તેથી કાંઇ ઉપદ્રવ થતો નથી.

૭ પટેટા—વાયડાંછે ખરા પણ પૌષ્ટીક છે.

૮ સૂરણ—ગરમ તથા પૌષ્ટીક છે.

૯ ગાજર—પૌષ્ટીક છે.

૧૦ અજમાનાં પાંદડાં ઓસડના કામમાં આવેછે. અને કરમનો ઉપદ્રવ થયો હોય તો તેના પાંદડાંનો રસ પાય છે.

૧૧ કોબીજ—ઘણી પોષણકારક છે. તેને ઘી અથવા તેલમાં વધારીને ખાવાથી ફાયદો થાયછે અને કબજીઅત થતી નથી.

—000—

૩૫ છાશ, દહીં, ઘી, તેલ, ને સરશિયા વિશે.

ગાયનું દહીં તથા છાશ ગુણકારક છે, પણ તે ખાટું ન જોઇએ. બકરીનું દહીં તથા છાશ તેવાંજ ગુણકારકછે. ભેંસનું દહીં નુકશાનકારક છે.

ઘી—ભેંશના દૂધમાં ખાદીછે માટે તેનાં દહીં તથા ઘીમાં ખાદી હોયછે. બકરીનુ ઘી સારૂંછે. ગાયનું દૂધ સઘળા કરતાં પોષ્ટીક ભાગમાં સરસછે તેમ ગધેડીનું દૂધ ઘણું હલકુંછે.

ગાયનું ઘી ઘણું ગુણકારકછે.

તેલ—મીંઠું તેલ નુકશાન કરેછે, તાવ તથા ગરમી પેદા કરેછે પણ શરીરે મસળેતો ફાયદો કરે છે. સરશિયું તેલ જે હરેક જમણમાં સવારે તથા સાંજે હમેશાં ખાય તો તેના શરીરમાંથી વાનો આજાર મટે બગડેલું લોહી દુરસ્ત થાય, અને ખૂજલી મટે. બદામ તથા ખસખસનું તેલ ફાયદા કારકછે. અખરોટનું તેલ પણ ગુણકારક છે, તેથી પેટના કરમ જતા રેહેછે.

૩૬ કાંદા (કુંગળી).

કાંદો જેને કુંગળી અથવા પાજ કહે છે, તેનો ગુણ એવો છેકે કાળજાના લોહીને દુરસ્ત કરે છે, તે પૌષ્ટીક છે; એટલુંજ નહિ પણ એમાં બીજા પદાર્થોમાં સ્વાદ લાવવાનો ગુણછે, તે ધાતને જોર કરેછે. દવા દાખલ આપણા વૈદો કાંદાનો રસ, વાયુ તોડવા, પેસાબ વધારવા, અને બીજાં કારણ માટે વાપરેછે. મોરચી અને કસ્મનો ઉપદ્રવ થયો હોયતો તેનો રસ કાઢી પાય છે. કાંદાને બાફી તેનું પોટીસ ગાડ ગુમડાં ઉપર બાંધવાથી તે પાકીને ફુટી જાયછે. કાનના ચસકા તથા દરદ ઊપર તેને બાફીને તેનો શેક કરવાથી વખતે ફાયદો થાયછે.

૩૭ લસણ.

લસણમાં વાયુનો નાશ કરવાની શક્તિછે, તે કાંદાને મળતા ગુણો ધરાવેછે, તે પરસેવો તથા પેસાબ વધારેછે, શરીરમાં ગરમી પેદા કરેછે, અને મશાલાની પેઠે ખોરાકને પચાવવામાં કેટલીક વેળા મદદ કરેછે. પણ તે નબળા કોઠાવાળાને જલદી પચતું નથી. રાંધવાથી તે એટલું ભારે પડતું નથી. તે ખાવાની ટેવ સખ્તાથી કેટલાક લોકો ઘણું પચાવી શકે છે.

——000——

૩૮ તમાકુ.

તમાકુ ચાવી ખાવી, હુકામાં પીવી, અથવા સુંઘવી, એ સુખાકારીનો બિગાડ કરે છે. કેમકે તે ઉપવિષ છે. અને તેની અસર, નસો તથા રગોમાં અને હોજરીમાં પહોંચેછે તથા ભૂખને બિગાડે છે. ખાધેલું પાચન થઈ શકતું નથી. જૂઠી તરશ લાગે છે અને ખાનારને ઢીલો, સુસ્ત અને રોગી કરી નાંખે છે. મોઢાનો સ્વાદ બગડે છે, ને ભૂખ લાગતી નથી. તમાકુ ખાધાથી ઘણીવાર થુંકવું પડેછે તેથી બરાબર પાચન થઈ શકતું નથી. વળી એથી ધાતમાં બિગાડ થાયછે.

છીંકણી સુંઘવાથી સુંઘવાની ઇંદ્રિને નુકશાન પહોંચેછે એટલુંજ નહિ પણ સાદ તથા અવાજમાં નાખુશી ભરેલો ફેરફાર થાયછે. આંખોમાંથી પાણી નીકળી ડોડળી થઈ જાયછે. જે માણસ છીંકણી ઘણી સુંઘે છે તેને, તે પેટમાં જઈને ઘણી ઇજા કરેછે અને તેની ભૂખ મરી જાયછે.

ભાંગ, ગાંજો, અને અફીણ આદિ કેફ જેજે કેફી પદાર્થ છે, તેથી શરીર ગુમ થઈ અચેત બની જાયછે. અને અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાયછે.

———ooo———

૩૯ કેળાં.

કેળામાં ૭૩ ભાગ પાણી હોયછે. જેવો ઘઉં ચોખામાં પોષણ કરવાના ગુણછે તેવો કેળામાં નથી. કેળાં ઘણું કરીને

ચોખાના ગુણને મળતાં આવેછે. ગરમ દેશમાં રહેનાર લોકોને એ એક ખોરાક થઇ પડયો છે. હબશી લોકોના ખોરાકનો મોટો ભાગ કેળાંછે.

૪૦ ખજુર.

ખજુરમાં કેળા કરતાં પોષણ કરવાના ગુણ વધારેછે. એ ખાધાથી માણસ પોતાનો નિર્વાહ કરી શકેછે. એથી શકિત રહેછે. આફ્રિકાના જંગલમાં એ મેવા અમુલ્ય થઇ પડયોછે. ઇજીપ્ત અને આર્બસ્તાનમાં ખજુર એ ખોરાકનો મુખ્ય ભાગછે.

૪૧ અંજીર.

આ ફળ ગરમ દેશનુંછે. એ સુકાયા પછી ખાધાથી તેમાં થી ચોખા જેટલું પોષણ મળેછે. એ ખાધાથી માણસના શરીરમાં ચરબી વધેછે તેથી તે જાડું થાયછે.

૪૨ ચાહ.

ચાહ પીવાથી જીવમાં હુંશીઆરી આવે છે. અને કાંઇ કેફ ચડતી નથી. ચાહ મગજને તેજ કરેછે, ને ઊંઘને દૂર કરેછે. વળી તે લોહીનાં જુસ્સાને અને લોહીથી ઉપજતા રોગને દબાવી દેવાને ઘણી ઉપયોગીછે. એટલા માટે જેનું માથું દુખતું હોય તેણે ચાહ પીધાથી માથું દુખતું મટી જાયછે.

૪૩ કાફી (બુંદ).

કાફી પીવાથી જીવ ઘણો ખુશ ને જાગૃત રહેછે. તે ઊંઘ તથા થાકથી ઉત્પન્ન થયેલી આળસને અટકાવેછે. થાકી ગયેલા શરીરની શક્તિ અને જોરમાં વધારો કરેછે. અને તેને સુખમાં રાખેછે. કાફી પીવાથી મગજ ઘણો તેજ રહેછે. એનાં ઝાડ આર્બસ્તાન આબિસિનિયા સિંહલદ્વીપ, અને જામેકા વિગેરે ઠેકાણે ઉગે છે.

૪૪ પાન, સોપારી.

પાન સોપારી ખાવાથી વગર જાણ્યે ખુશ કેફ આવેછે, અને માણસનો જીવ ગમ્મતમાં રહેછે. બીજી કેફ વસ્તુની માફક કાંઇ પણ રીતે એ અવગુણ ભરેલી નથી. પુષ્કળ પાન સોપારી ખાવાથી કેફ વધે એવી આશા રાખવી નહિ. અને ખરી મજા કોઇવાર લીધામાંજછે. પાન સોપારી માફકસર લીધાથી ગુણકારકછે. ખાધા પછી લીધાથી તે થુંકને વધારેછે, અને તે થુંક ગળ્યાથી ખોરાકનું પાચન વધે છે. બીજો ગુણ એછે કે તે પરસેવાને કમતી કરેછે. એ માટે એ ગરમ દેશમાં ગુણકારકછે. વળી તે મોઢાને ખુશવાસ આપેછે. દાંત અને પારાને મજબૂત કરેછે. અને સાફ રાખેછે. મોઢામાં ઠંડક રહેછે, અને અવાજને સુધારેછે. પણ તે અંદાજે ખાધાથી ગુણ કરેછે. બેઅંદાજે ખાધાથી અવગુણ કરેછે. સોપારી તથા કાથામાં ઝાડો કબજ રાખવાનો ગુણ છે. તેમ ચૂનો હોજરીમાં તથા આંતરડાંમાં ખરાબ

પેદા થવા દેતા નથી. એ એક ખૂબીથી મરકો થતો અટકેછે. કાથાથી મોઢામાં ઠંડક રેહેછે, ને તે પેઢાને મજબૂત કરે છે. ચૂનો પાચનક્રિયાને મદદ કરેછે. તેમ અંગના ઘણા ભાગોને મજબૂત કરેછે. પરંતુ બહુ ચૂનો ખાવાથી શરીરમાં અતિશય નુકશાન થાયછે. માટે તે માફકસર વાપરવો.

૪૫ આમળાંની થેપલીઓ.

રસદાર આમળાં શેર ૧ લાવી, જરા બાફી તેમાંથી ઠળિયા કાઢીનાંખીને વાટવું. તેમાં હીંગ, જીરૂં, પીપર, સૂંઠ, ધાણા, તજ, સિંચવ, સંચળ અને હરડે, એનો ભૂકો કરી નાંખવો. પછી તેની થેપલીઓ કે, ગોળિયો કરી સુકવી મુકવી. તે ઘણી રૂચી કરનારી અને પાચનકારક છે.

૪૬ વસાણું, પાક વિશે.

ટાઢની મોશમમાં ઘણા લોકો તરેહવાર જાતનાં વસાણાં અને પાક બનાવી ખાયછે. તે એવી મતલબથી કે, તેથી શરીરને કૌવત મળે. તેમાં મુખ્ય સૂવાપાક, બદામપાક, મેથી, મૂડાંનું, ગૂંદર, અડદની દાળ, અને ઘઉંનું દૂધ, ઇત્યાદિ બનાવે છે. એ બનાવવા ઉપર બહુ મેહેનત લેછે, અને સવારના પોરમાં ખાવા ઉપર વધારે શોખ રાખેછે. પરંતુ એ ચીજો ખરેખર કૌવત આપનારી છે કે, અમસ્તી મામાકૂટ છે તે તપાસી જોઇએ.

૧ મૂવાપાકમાં મુખ્ય મૂવાનો ભાગ આવેછે. મૂવાને દૂધમાં ઉકાળીને પછી તેમાં બીજા મુખવાસો નાંખેછે. પેટમાં વાબંધી હોય તે છોડવવાને માટે એ ખાવામાં આવે છે. બાળકની મા દૂધનો વધારો કરવા માટે એ ખાય છે. એ પાકમાં કાંઈ પણ કૌવતદાર ચીજ હોય એવું લાગતું નથી.

૨ બદામપાકમાં મુખ્ય ભાગ બદામનો આવેછે. એ સાથે દૂધનો માવો અને બીજા પદાર્થો મેળવે છે. દૂધનો માવો કૌવતદાર છે. તે શિવાય બીજા કશામાં તેવો ગુણ નથી.

૩ મેથીપાકમાં પુષ્કળ મેથી આવેછે. વાબંધ છોડવવાને માટે તે વાપરે છે. સૂંઠાનામાં સૂંઠનો ભાગ પુષ્કળ આવેછે, તે પણ વાબંધ છોડવેછે. બાવળિયો ગૂંદર તરેહવાર વસાણાં સાથે ભેળીને તેના ગૂંદરપાક બનાવેછે. એ કમરનું બંધારણછે. અને મજબૂતી આપેછે એવા વિચારથી સુવાવડી ઓરતોને ખવરાવેછે.

૪ અડદની દાળ બીજાં વસાણાં સાથે ભેળીને સ્વાદદાર બનાવેછે. તે દાળ ખરેખર કૌવત આપનારી છે.

૫ ઘઉંનું દૂધ-એમાં સઘળી કૌવતદાર વસ્તુઓછે. અને તે ફાયદાકારક છે.

ઉપરની હકીકતથી જણાશે કે, જે મતલબથી એ ચીજો બનાવવામાં આવેછે તે મતલબ પૂરી પડતી નથી. ઘણી ખરી વસ્તુઓ હજમ થઈ શકિત નથી તેથી ઉલટો તેઓ પેટમાં પવન પેદા કરેછે. ખરેખર જે કાંઈ થોડું કૌવત મળેછે તે

ઘઉંના દૂધ અને અડદની દાળમાંથી મળેછે. ઉપરની વસ્તુઓ જીભને સ્વાદ આપ્યા શિવાય બીજી કાંઇ પણ અમારી મતલબ પુરી પાડી શક્તિ નથી.

ભાગ ૩ જો.

दवाओनी बनावट.

૪૭ સાદો મલમ બનાવવાની રીત.

સફેદ મીણ શેર ૦॥ લઈ, તેને પુણોશેર મીઠા તેલ અથવા બદામના તેલમાં નાખી એ મીણ તેલવાળું વાસણ ખળખળતા ગરમ પાણીમાં મૂકી, પાણીની ગરમીથી મીણને પીગળાવવું. પછી તેને ઠરવા દેઈ એક વાસણમાં ભરી મૂકવું. એની પટી, ગડ ગુમડ, જખમ, ચાંદી, સડો, તથા ફોલ્લા ઉપર માર્યાથી તે રૂઝી મટી જાય છે.

૪૮ બીજી જાતનો મલમ.

પીળી બેરજી જેને રાજન કહેછે તે ૧ શેર, તથા પીળું કાચું મીણ ૧ શેર, અને તેલ ૧ શેર લેવું. પ્રથમ મીણ તથા બેરજીને એક વાસણમાં નાંખી, ધીમા દેવતાના અંગારા

ઉપર મૂકી હલાવ્યાં કરવું. જ્યારે એક બીજા સાથે મળી એક રસ થઇ જાય, ત્યારે પેલું તેલ તે ઉપર રેડીને હલાવી તુરત તેને લૂગડાથી ગાળી લેઇને એક વાસણમાં ભરી મૂકવું. કદાપિ મલમ કઠણ કરવો હોય તો તેલ થોડું નાંખવું. પાકું કે બદ થવા માંડે કે, એ મલમની પટી બનાવી તે ઉપર મારે તો તે આજારને પીંગળાવી બેસારી દેછે.

---

૪૯ ત્રીજી જાતનો મલમ. (ખરસવાનો.)

હિરાદક્ષણ શેર ૦।, મીણ શેર ૦।, રસકપૂર તોલા ૨, અને ઘી શેર ૦। લેઇ પ્રથમ મીણ અને ઘીને ગરમ કરી પછી બીજી વસ્તુએા ખાંડી બારીક કરી તેમાં નાંખવી. પછી એકરસ થાય ત્યારે ઉતારી લેઇ કામમાં લેવું.

---

૫૦ ચોથી જાતનો મલમ બનાવવાની રીત.

સિંદુર તોલા ૩, ગેરૂ તોલો ૧, મુરદાડસીંગ તોલો ૧, મોરથુથુ તોલો ૦॥, અને મીણ તોલો ૧ લેવું. પ્રથમ તલનું તેલ લેઇ તેમાં મીણ નાંખી, ગરમ કરી પાતળું થાય એટલે સિંદુર નાંખવો, અને ધીમા તાપથી ઉભરો આવવા દેવો. તે તર આવી ચિકણું થાય એટલે બાકીનાં ઓસડો તેમાં નાંખી એક વાસણમાં ભરી રાખવું. પછી તેની પટી મારી હોય તો ગમે તેવું ગડ ગુમડ, બદ, પાકું અને જખમ હોય તે મટે.

---

૫૧ પોલટીસ.

જ્યારે વૈદો પોલટીસ બાંધવાનું ફરમાવેછે ત્યારે કેટલાક લોકો, પોલટીસ કેમ કરવું તે વિશે વૈદને પુછેછે માટે આ ઠેકાણે પોલટીસ કેમ બનાવવું તેની રીત લખીછે.

પોલટીસ બાંધવાની મૂળ મતલબ સુજેલા ભાગને ગરમી આપવા, પકવવા અને ચામડી નરમ રાખવા તથા દરદને બેસારી દેવાની છે. અને તે દર ત્રણ ત્રણ કલાકે બદલી, ફરી બનાવી બાંધવી.

૧ ઘઊંના અથવા અળશીના આટાનું પોલટીસ—આટો થોડા પાણી સાથે મેળવીને ગરમ કરવો, અને કઠણ થવા આવે ત્યારે ઉતારીને લૂગડા ઉપર ચોપડી, તેપર ઝીણા લૂગડાનું પડ કરી પછી જ્યાં લગાડવાનું હોય ત્યાં લગાડવું. આટાનું પાણીમાં પોલટીસ બનાવવાને બદલે દૂધમાં બનાવ્યું હોય તો વધારે ફાયદાકારક છે. તે એ રીત કે, આટાને થોડા દૂધ સાથે સારી પેઠે ગરમ કરવો, અને તે માંહેનું દૂધ આટા સાથે મળીને માવા જેવું થાય કે, તે પોલટીસ કામમાં લેવું. દૂધમાં બનાવેલું પોલટીસ જલદી સૂકાઈ જતું નથી. અને તે ચામડીને તડતડવા દેતું નથી.

પાંઊંનું પોલટીસ— ઉકળતું ગરમ પાણી પાંઊંનાઅર ઉપર નાંખી, તેને જરા હલાવી લૂગડામાં નાંખી તેમાંથી પાણી નીચોવી નાંખી, તે લૂગડા ઉપર પાથરીને જે ભાગ ઉપર તે મૂકવું હોય ત્યાં ગરમ ગરમ ખમાય તેવી રીતે મૂકવું.

કાંદાનું પોલટીસ—કાંદાનો ગર બાફીને જરા ઘુંટીને તેનું પોલટીસ મારવું, તે ગડ ગુમડને ઘણી ઝડપથી પકવેછે.

અળશીનું પોલટીસ— ૪ ઔંશ અળશીનો દળેલો આટો લેઇ, તેને ૧૦ ઔંશ ખળખળતા પાણી સાથે થોડીવાર ગરમ કરવો; એટલે પોલટીસ તૈયાર થશે. આ પોલટીસને નરમ રાખવાસારૂ તેમાં સાલીડનું તેલ નાંખવામાં આવે છે.

—❦—

પર શેક.

દરદને નરમ પાડવા, સળવળાટ (ખરજ) અને એં-ચાવો ઓછો કરવા, આંકડાને બેસાડવા, અને ઠંડા અંગ-ને ગરમ કરવાસારૂ પાણીમાં કપડું બોળીને, અથવા કેટ-લીક વસ્તુઓને ગરમ કરી તેથી શરીરના ભાગોને ગરમી આપવામાં આવેછે, તેને આપણે શેક કહીએછીએ. શેક પા-થી તે અરધો કલાક અથવા ધારેલી મતલબ પાર પડે ત્યાં સુધી જારી રાખવો. શેકના ભાગને ઠંડો પવન લાગવા દેવો નહિ, ને શેક કરી રહ્યા પછી તેને ગરમ લૂગડાથી ઢાંકી રાખવો.

ફલાનલનો શેક— એક ફલાનલના કડકાને ત-પેલી ભરી ખળખળતા પાણીમાં બોળીને તેને ચીપીએથી કાઢી, એક જાડા કપડામાં લપેટી પાણી નીચોવી કાઢવું. પછી પેલા ફલાનલના કડકાને પોહોળો કરી જે જગા ઉપર શેક કરવો હોય તે જગાને એથી ઢાંકી નાંખવી. અને તેના

ઉપર "આઇલ કલાથ" અથવા તે ન મળે તો સૂકો ફલાનલનો કડકો ઢાંકવો, કે કપડું જલદીથી ઠંડું પડે નહિ. એ રીતે શેક થાય તેવામાં બીજો ફલાનલનો કડકો ગરમ પાણીમાં નાંખી તપેલી ઢાંકી રાખવી. અને શેક વાળો કડકો ઠંડો પડે કે પાણીમાંનો ગરમ કડકો કાઢી તેને નીચોવીને તે મૂકવો. અને એ રીતે વારાફરતી કડકા ગરમ કરીને શેક જારી રાખવો.

રેતી, ધુલું, નળિયું, ઈંટ અને નિગડુ મો શેક કરવા સારૂ એમાંની જે જે વસ્તુનો શેક કરવો હોય તેને લોઢી ઉપર ગરમ કરવી. પછી તેને જાડા લૂગડામાં લપેટી તેનો શેક કરવો. ગરમ ભેભટ (રાખ)નો શેક પણ જાડા લૂગડામાં લેઈ કરવો.

બાટલીનો શેક—કાચની બાટલી (શીશો) માં ગરમ પાણી ભરી તેને મજબૂત બૂચ મારવો. અને તે ખમાય તે કરતાં વધારે ગરમ લાગે તો તે ઉપર ફલાનલનું લૂગડું લપેટી તેથી શેક કરવો. આ શેક, હાથ, પગ અને પેટ ઉપર ઘણું કરી કામ આવે છે.

૫૩ રાઈની પટી (પ્લાસ્ટર.)

રાઇનું પ્લાસ્ટર કરવાની સર્વથી સરસ રીત એ છે જે દળેલી રાઈને ઠંડા પાણીમાં સારી પેઠે મેળવીને નરમ કરવી. પછી તે છરીથી કાગળના અથવા જાડા લૂગડાના કડકા ઉપર લગાડી તેની પટી બનાવવી. અને તેના ઉપર ઝીણું લૂગડું મેલીને એ પડ આગડીને લાગે એ રીતે પટી મૂકવી.

રાખ દશથી તે વિશ મિનિટ સુધી રાખવી, જેથી ચામડી લાલ થશે. અને તેમાં આગ બળી દરદ નરમ પડશે. રાઈની પઠી કાઢી લીધા પછી જરા ગરમ પાણીમાં લૂગડું બોળીને લાલ થયેલી જગાને ધોવી.

——000——

૫૪ કપૂરનું તેલ કાઢવાની રીત.

અળશીનું અથવા તલનું મીઠું તેલ રૂ૬) ભાર લેવું, તથા કપૂર રૂ૧।। ભાર લેવો. પ્રથમ કપૂરને ખલમાં નાંખી ઘુંટવો. તે ઉપર પેલું તેલ થોડું થોડું રેડવું, ને ખલ કરતાં જવું; એ રીતે સઘળું તેલ તેમા રેડીને ઘુંટી એક રસ કરવું. પછી ઝીણા લૂગડાએ ગળી, શીસામાં ભરી મૂકવું. ને મજબૂત ડટ્ટો દેઈ રાખવો. એ તેલ શરીર ઉપરનું હરેક દરદ, ચસકા, સૂળ, લોહી-વિકારના સોજા, તથા એવાંજ બીજાં દરદો ઉપર ચોળવાને ઘણું કામ આવેછે. કદાપિ અફીણનો કસુંબો કાઢી, તે કસુંબો તેલમાં રેડીને ચોપડે તો વધારે ગુણ કરેછે.

ભાગ ૪ થો.

ઝેરો વિશે.

૫૫ અફીણ ખાધાથી થતું નુકશાન.

માફકસર પ્રમાણમાં અને ઘટતે પ્રસંગે અફીણ લીધાથી તે મનને ઉશ્કેરેછે. અને ખુશ મિજાજમાં માણસને લાવે

છે. તથા કેટલીક વખત અફીણ માણસના જોરને ટેકો આપે છે. અને ગમેતેવા થાકથી માણસને સુસ્ત થવાદેતું નથી. તે માણસને બેફામ (બેખબર) હાલતમાં નાંખેછે, તેથી લખલખાટ કરવા અને ઉંઘવા બેકરાર દરદીને કોઇ કોઇ વખત આપવામાં આવેછે. અફીણથી પ્રથમ જેટલું જોર આવેછે તેટલુંજ પાછું કમી થાયછે, તે તરશને વધારેછે, ઉંઘને ઘટાડેછે અને ઝાડાને કબજ કરેછે. એથી શરીર તવાઇ જાયછે, ચામડી પીળચટી થાયછે અને તે ખાનાર ચાલતાં ઠોકરો ખાયછે. તે કમરમાંથી વાંકો વળેછે અને તેની આંખમાં ભૂખમરાના જેવા ખાડા પડેછે. તેની પાચન શકિત નબળી પડી જાયછે, તેને ખાવાનું ભાવતું નથી, અને તેનો આવરદા ટુંકો થાયછે; માટે કોઇએ અફીણ ખાવું નહિ. જેથી આટલાબધા અવગુણ થાયછે તે કોઈ ડાહ્યો માણસ હોય તે તો કદાપિ ગ્રહણ કરે નહિ.

———o———

૫૬ વિંછીના ઝેરનો ઊપાય.

વિંછી કરડ્યો હોય તે ડંખ ઉપર માંખણ મસળે તો ઝેર ઉતરેછે. લસણ મસળેથી પણ એવોજ ગુણ થાય છે. મુળાનો રસ પણ ફાયદાકારક છે. કરડ્યા પછી તરતજ ડં-ખને ચુશીચુશીને થુંકી નાંખે તો ફાયદો છે, તથા ઝેર જતુ રહેછે. પણ મોંમાં ચાંદી થઇ હોય તે માણસે ચુસવું નહિ. કેમકે તેથી ચાંદીમાં ઝેર ઉતરે. કરડતાંવેત તરત ડંખથી બે

આંગળ ઉંચેથી તાંણીને દોરો બાંધવો કે, ઝેર ઉંચું ચઢી ન શકે. પછી ચુશીચુશીને ઝેર કાઢી નાંખવું.

૫૭ સાપના ઝેરનો ઉપાય.

સાપ ઘણી જાતના હોયછે, તેમાં કેટલાએક તો એવા ઝેરી હોયછે કે, માણસને તે ડશે કે સવાઘડીમાં ઝેર ફરી વળે અને તુરત મૃત્યુ થાય. માટે તેનો તથા બીજા હરેક ઝેરી જાનવરના ડંખનો નીચે પ્રમાણે ઉપાય કરવો.—જે વેળા ડશે તેજવેળા તેની બે ત્રણ આંગળ ઉપરથી દોરી અથવા પાટી કે પાટાએ ખૂબતાણીને બાંધવું, કે માંસમાં પેસી જાય, ને ઝેર ચઢી શકે નહિ. અથવા બળતું લાકડું કે, અંગારો લઈને ડંશેલી જગોને સારી પેઠે બાળી નાંખવી, કે તે જગાનું માંસ કાપી કાઢવું. અને તે જગાનું લોહી વેહેતું કરવું કે તેથી ઝેર નીકળી જશે. અથવા નાઇટ્રીક આસીડ હાજર હોયતો તેમાં સળી બોળી જખમ ઉપર થોડાં ટીપાં નાંખવાં કે જેથી ઝેર બળી જાય. અથવા એ દવા ન હોય તો પછી કાસ્ટિક સારીપેઠે લગાડવું. આવી રીતે કરવું ન બને તો બીજા પાસે તે ડંશેલી જગા ખૂબ જોરથી ચુસાવવી. તે માણસે ચુશીચુશીને મોં પાણીએ ભરાય તે થુંકી દેવું. એમ સારીપેઠે અરધાકલાકથી તે એક કલાકસુધી ચુસાવવું. ચુસતાં પાણી ગળી જવું નહિ. ચુસનાર જમેલો હોય તો તેને ઘણો ફાયદોછે. તેને સરકો તથા ઘીના કોગળા કરાવતાં

રહેવું. ચુસનારના મોંમાં ચાંદીઓ હોયતો તેણે ન ચુસવું, બીજા પાસે ચુસાવવું.

આ ઇલાજ તુરત કરવાને ઘણો સારો છે. આમ કરેથી ઝેર નીકળી જશે. અને કરડેલા માણસને કાંઇપણ ઇજા નહિ થાય. જો રૂમડી હાજર હોયતો તેજવેળા ડંખ ઉપર આ-લી રૂમડી મૂકાવવી કે, ઝેર બહાર ખેંચાઇઆવે. પછી તરત ઉલટી કરાવવાનું ઓસડ આપવું. અને ત્યારપછી કઠણ જૂલાબ આપવો. લસણને છુંદીને ગાયના ઘીમાં મેળવી ડંખ ઉપર બાંધવું.

———000———

૫૮ હડકાએલા કૂતરાના ઝેરનો ઊપાય.

હડકાએલું કૂતરૂં કરડે તેનું ઝેર વીશ દિવસ સુધી ચ-ઢતું નથી, તેથી બનેતો ડાકતરની સલાહ લેવી. તેમ ન બને તો પોતેજ ઉપાય કરવો. પ્રથમ ઘાની જગાને ખૂબ સારી પેઠે ધોવી, કે તેથી કાંઇપણ લબ રહી ન જાય. પછી એક આલતી છરીએ ઘાની જગા જેટલી ઉંડી હોય તેટલી કાપી કાઢવી, કાંઇપણ બીહીવું નહિ. કેમકે જો દરદ થયુંતો પછી જીવવાની કાંઇપણ આશા રાખવી નહિ. થોડું લોહી વેહેવા દેવું. પછી એ સઘળી જગા ઉપર કુયાસ્ટિક અથવા જલદ મૂરા-ખારનો તેજાબ લગાડવો, અને પછી તે ઉપર પોલટીસ મૂકીને જેરવીને રૂઝ લાવવી. એ પછી કાંઇ પણ ફીકર રહેશે નહિ.

ભાગ ૫ મો.

રોગોના ઉપાયો.

૫૯ ઓસડનું તોલ તથા માપ.

દવાની પેટી સાથે એક નાનો કાંટો તથા જોખ રાખવાં. જોખ એક ગ્રેનથી તે એક ઔંશ સુધીનાં જોઇએ. ૧ ઘઊંભાર, એક ગ્રેનની બરાબર થાય છે. (ઘઊં મોટા કદના લેવા.) ૧૫ ઘઊંભાર એટલે ૦।।। સ્કૃપલ અથવા એક માસો. ૪ માસાનો ૧ ડ્રામ. ૩ ડ્રામનો ૧ તોલો અથવા કંપની રૂપિયા ભાર. ૨।। તોલાનો ૧ ઔંશ. ૪૦ તોલાનો ૧ રતલ અથવા શેર. ૨૦ ગ્રેન = ૧ સ્કૃપલ. ૩ સ્કૃપલ = ૧ ડ્રામ. ૮ ડ્રામ = ૧ ઔંશ. ૧૬ ઔંશ = ૧ પૌંડ.

આ શિવાય પાણીની દવા માપવા સારૂ માર્કવાળું ગ્લાસ રાખવું. ઈંગ્રેજી વૈદકવાળા ૩૨ તોલાનો શેર ગણે છે.

આ ચોપડીમાં જે ઠેકાણે તોલો લખ્યું છે, ત્યાં કંપની રૂપીઆભાર સમજવો. ટાંક એટલે કંપની પૈસાભાર, માસો એટલે ૮ રતીભાર અથવા ૧૫ ઘઉંભારનો સમજવો. અને રતીભાર એટલે વાલનો ત્રીજો હિસ્સો અથવા ૬ ચોખાભાર સમજવા.

૬૦ જૂલાબ.

કેટલાંક કારણને લીધે અને કેટલીક મતલબ જાળવવાને માટે જૂલાબની બરોબર જરૂર પડે છે. જૂલાબ લીધાથી શરીરમાંથી કચરો, બલગમ, રોગ ધોવાઇ જઇ શરીર સાફ થાય છે. પણ વારે વારે લેવાથી નુકશાન થાયછે. જૂલાબ લેવા તે દિવસે, વા તથા શરદી ન લાગે તેવી રીતે સાવધાન રહેવું. કોગળિયાનો રોગ ચાલતો હોય તેવામાં ઘણી જરૂર શિવાય કદિ પણ જૂલાબ લેવો નહિ. કેમકે ઘણી વેળા જૂલાબ ઘણો લાગીને કોલેરા ઉપર નાંખી દે છે.

આપણાલોકો ડાકતરની સલાહ વગર જ્યારે ગમે ત્યારે જૂલાબ લેછે, તેથી જેવી તરેહનો જૂલાબ લેવો જોઇએ તેને બદલે બીજી તરેહનો લેવામાં આવે છે. અને તેથી અવગુણ થાય છે.

ખોરાક પચ્યા પછી જે કચરો રહેછે તેનો ઝાડો બનેછે. નજદિક વીશ ફુટ આંતરડાની નળીમાંથી ખોરાકને પસાર કરવા માટે તેની સાથે કેટલીક જાતના રસો મિળાયછે. અને તે નહાના આંતરડાગાં કાંજીની માફક પાતળો હોયછે. પછી ધીમે ધીમે જેમ વધારે નીચાં મોટાં આંતરડાં આગળ આવેછે તેમ પાણી ચુસાઇ લેવાયછે. અને ઝાડો ઘટ્ટ થતો જાયછે. આંતરડામાં ત્રણ પડ આવેછે તેમાં વચલું પડ માંસના બારીક સાબાનું આવેછે. અને તેની મદદથી ઝાડો નીચે ઉતરેછે. કેટલાંક કારણોને લીધે માંસનું પડ નાકૌવત થઇ

જાયછે, તેથી ઝાડાને હેઠળ કાઢી શકતું નથી, તેથી ઝાડો એક ગમ વધારે વાર રહ્યાથી તે માંહેનું પાણી વધારે ચુસાયછે, અને તે સૂકો થતો જાયછે, તેથી પેટ કબજ રહેછે. ઘણાખરા દરદોમાં પેહેલવેહેલાં આંતરડાંની એવી હાલત થઇ જાયછે અને તેથી જૂલાબ લેવાની જરૂર પડેછે.

કેટલીક વેળા સાધારણ ખોરાકથી જૂલાબની અસર થાયછે. ઘણા જણને આજમાએશ થઇ હશે કે, જ્યારે મેંદાની રોટલી ખાવામાં આવેછે ત્યારે કોઠો કબજ રહેછે, પણ જ્યારે ધુલા સુધાંનો જાડો રોટલો ખાયછે ત્યારે પેટ ખુલાસાથી આવેછે. અનાજમાં કુદરતે જાણી બુજીને છાલાંનું પડ મૂકેલુંછે, કે જ્યારે તેનો આટો બનાવવામાં આવે ત્યારે તે ધુલું આંતરડાના માંસના પડને ઉત્તેજન આપીને ઝાડાને કબજ થવા દે નહિ. જૂલાબો આંતડાના માંસની સાખાને ઉશ્કેરીને કમ કરેછે તઓ હલકા કહેવાય છે; કેમકે તેઓ કબજ ઝાડાને દૂર કીધા શિવાય બીજું કાંઈ કરતા નથી. પણ જે જૂલાબથી પુશ્કળ પાણી અને પીત્ત છુટેછે તે જોરાવર કહેવાયછે, કેમકે ઝાડો કાઢયા સાથે તેઓ શરીર ઉપર અસર કરેછે. જે પાણી છુટેછે તે લોહીમાંથી રેડાયછે. અને લોહીમાંથી કમતી થતા પાણીથી શરીરમાં નાકોવતી થાયછે.

૬૧ જૂલાબ લેતી વખતે ચોકશી.

જૂલાબ કદિ પણ ગરજ શિવાય રાત્રે લેવો નહિ. કેમકે

તે ઊંઘમાં ખલેલ કરેછે, તેથી ઉલટું નુકશાન થાયછે. ભર પેટે જુલાબ લેવા નહિ, કેમકે તે અસર કરવાને ઘણો વિલમ લગાડેછે, અને ખોરાકને પચતાં અટકાવેછે. ગરજ શિવાય કદિ પણ જુલાબ લેવો નહિ. કેમકે જૂલાબ લીધા પછી એ છી અથવા વધતી પેટની કબજીઅત થાયછે. અને તેથી ઊલટો અવગુણ થાયછે. રૂબાર્બના જૂલાબની હમેશાં એવી અસર જોવામા આવેછે. એરંડિયું તેલ અથવા વિલાયતી નિમક લીધા પછી એટલી કબજીઅત થતી નથી.

રજસ્વળાવાળી સ્ત્રીએ કદી પણ જૂલાબ લેવો નહિ, તેમ ગર્ભવંતી સ્ત્રીએ પણ જૂલાબ લેવાની સંભાળ રાખવી. તેણે એરંડિયા તેલ શિવાય બીજુ કાંઇ પણ લેવું નહિ. ઘરડા અને નબળા માણસને જૂલાબ આપવાની સંભાળ રાખવી. નિમકનો જૂલાબ કદિપણ આપવો નહિ. તેઓને માટે અને નહાના બાળકને વાસ્તે રૂબાર્બનો જૂલાબ ઘણો સારોછે.

સઘળા જૂલાબ એકજ વખતે અસર કરતા નથી. નિમક અને સોનામુખીનો ત્રણ ચાર કલાકમાં અસર કરેછે. એરંડિયું તેલ ચારથી તે છ કલાકમાં અસર કરેછે, અને એળીયાને અસર કરતાં દસબાર કલાક લાગે છે.

એળિયો, એરંડિયું, પેટ ઉપર મસળવાથી પણ જૂલાબની અસર થાયછે.

૬૨ જૂલાબ લેવાની ચીજો.

કેટલીક જાતના સકત જૂલાબો છે, તે આમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા નથી.

૧ સર્વથી એરંડિયાનો જૂલાબ ઘણોજ ગુણકારક છે. કારણ કે તેથી કાંઇ પણ અવગુણ થતો નથી. પુખ્ત ઉમરના માણસે ૧॥ થી તે ૨ તોલા સુધી કાચું એરંડિયું સૂંઠના કાવામાં પીવું, કે તેથી એરંડિયાનો ખરાબ વાસ માલમ નહિ પડે. વિલાયતી ચોખ્ખું એરંડિયું વાપરવું સારૂં છે. બાળકને તેના ગજા માફક પાવું. એ જૂલાબ નહાના બાળકને ઘણો સારો છે.

૨ જૂલાબનું વિલાયતી મીઠું પુખ્ત ઉમરવાળાએ એક વખતમાં પાથી તે એક ઔંશ સુધી લેવું. ગમે તો ઠંડા પાણીમાં અથવા સોનામુખી ઉકાળીને તેના પાણીમાં મેળવીને પીવું.

૩ ગરમાળો તથા સોનામુખીનાં પાંદડાં, એ બેને ઉકાળી તેનું પાણી પીવાથી પણ જૂલાબ આવે છે.

૪ ઉલટી લાવવાની દવા—ગરમ પાણી, પોતે જાતે ઉલટી કરાવે છે તેથી ઉલટીની દવાઓ હમેશાં ગરમ પાણીમાં લેવી. ઉલટીની દવા આપીને તે ઉપર પુષ્કળ ગરમ પાણી પાવું જરૂર છે. નહિ તો બરાબર ખુલાસાથી ઉલટી થવી મુશ્કેલ છે. અને ઉલટો જીવ ચુંથાયાં કરશે. સારૂં નિમક (ઘરનું સાધારણ) સાફ વાટીને એક અરધો રતલ

બાટલીમાં તૈયાર રાખવું. જરૂર પડે ત્યારે દર વખતે અ-રધાથી તે એક ઔંશ સુધી આપવું. બાળકને એક ચ-મચી આપવી.

——000——

૬૩ તાવ.

તાવ ઘણી તરેહના હોય છે. રોજીઓ, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, તથા તે શિવાય જાત જાતના હોય છે.

ટાઢીઆતાવમાં ટાઢ વાય ત્યારે ગરમ લૂગડું ઓઢવું. ગરમ ચાહ, ગરમ પાણી, અથવા ગરમ જવનું પાણી પી-વાને આપવું. હાથ પગ ઠંડા હોય તો ગરમ પાણી વાસ-ણમાં ભરી તેમાં બેઊ પગ ગુંટણ સુધી બોળવા, પછી જાડા લૂગડાએ લોહોવા.

પણ ગરમીના તાવમાં ઊપર કહેલા અંગને ગરમ કર-વાના ઉપાય દૂર કરવા, અને હલકી પિછોડી ઓઢવી. ત-રશ મટાડવા ઠંડું પાણી પીવું. ઠંડા પાણીમાં લૂગડું બોળી રોગીના ગરમ થયેલા અંગ ઊપર ફેરવવું કે તેથી તેનો તાવ ઓછો થાય.

ઉપર કહેલા બધી જાતના તાવના નરમ પાડવા માટે સોના મુખી રૂ૧) ભાર, અને કરીયાતું રૂ૧ભાર, એ બેને પાણી શેર ૦ાામાં ઉકાળી, તેનું શેર૦૧ રહે ત્યારે લૂગડે ગળી પાવું. એથી તાવ નરમ પડશે પણ સાંજ સવાર એ પ્રમાણે બે દિવસ સુધી પાવું, ને તાવ ગયા પછી કૌવત આણવાને આ ઉપાય કરવો. કરીઆતાની પાંદડી રૂ૧) ભાર, ધાણા રૂ૧) ભાર, અને સાકર

૬૧) ભાર, એ ત્રણેને ઉકાળી, તેનું પાણી સવાર સાંજ પીએ તો ગયેલા તાવવાળાને ઘણો ફાયદો કરે. કૌવત આવે ને ભૂખ લાગે.

કરીઆતાની ચાહ નવટાંક નવટાંક દર ત્રણ કલાકે પીવાથી તાવ જાયછે. તાવ વાળાને ઉલટી કરાવવી કે તેથી પરસેવો આવી તાવ ઉતરી જાયછે. મંધને પાણી ગરમ કરીને પીવાથી ઉલટી થાયછે. તાવમાં લાંઘણ કરેતો ફાયદો છે, તાવવાળાને ચોખાની કાંજી, મગ, સાગુચોખા, મમરા એવું એવું ખાવા આપવું. તાવમાં આજારી નબળો દેખાય તો દૂધ આપવું. દૂધથી કશો ગેરફાયદો થતો નથી. ખાવાનું હલકું ને થોડું થોડું પચતું આપવું. શરીરમાંથી તાવ ગયા પછી પણ એક અઠવાડીઆ સુધી ભારે ચીજ ખાવી નહિં. તાવમાં ઘી આપવું નહિ કારણ કે તે ભારે પડેછે.

વળી તાવ વાળાને પરસેવો અને પેસાબ છુટવાની અને તાવ નહિ હોય ત્યારે તે ફરીથી ન આવે તેનો અટકાવ કરવાને નીચેની દવાઓ આપવી.

તાવ હોય તારે મોટા માણસને સૂરોખાર, ૧૦થી ૩૦ ગ્રેન સુધી આપવો. અને બાળકને બેથી પાંચ ગ્રેન સુધી આપવો. એ પરસેવો તથા પેસાબ પુષ્કળ છોડવે છે.

તાવ ન હોય ત્યારે ક્વિનાઇન મોટા માણસને બેથી દશ ગ્રેન સુધી આપવું. અને બાળકને એકથી પાંચ ગ્રેન સુધી આપવુ. એ દવાને ભૂકામાં પાણી સાથે લેવા કરતાં તેનું

નરમ ગંધકના તેજાબ સાથે પાણી કરીને આપવાથી વધારે જલદી ફાયદો કરેછે, એથી ત્રણ ચાર દિવસમાં તાવ અટકે નહિ તો તે લેવાનું છોડી દેવું, કારણકે એ દવા ઘણા દિવસ સુધી લેવાથી કાન ઉપર અસર કરેછે. કાનમાં તમરાં બોલે એવો અવાજ થાયછે, અને કાન બેહેરા થાયછે. પણ કિવનાઇન મુકી દીધાથી એ અસર જતી રહેછે.

૬૪ ખસનો ઊપાય.

શરીર મેલું અને ગંદુ રાખવાથી લોહીમાં બિગાડ થાયછે, તેથી ખસ થાયછે; એથી શરીર ઉપર ફોલ્લા થઇ તેમાંથી પરૂ વહેછે, વાસ્તે એ દરદ ઉપર પેહેલાં કાચા એરંડિયાનો જુલાબ આપવો. અને પછી ગંધકને મીઠું તેલ એ બંનેનું મલમ કરી, શરીર ઉપર ફોલ્લા હોય ત્યાં ખૂબ અંદર ઉતરી જાય એ રીતે મસળવું, એથી ખસ મટી જશે. જો તેનું જોર ઘણું હોયતો બે દિવસ સુધી સવારસાંજ બેથી ચાર ઔંસ ગંધકનો મલમ ખૂબ મસળવો, પછી ગરમ કપડાં પેહેરવાં. ને ત્રીજે દિવસે સાબુ ચોળી ગરમ પાણીએ નાહાવું.

એક જાતનાં ઝીણાં જાનવરોનો શરીરમાં પ્રવેશ થવાથી ખસ થાયછે, તે ગંધકના મલમથી મરી જાયછે. માટે ખસ ઉપર એ મલમ ઘણોજ ગુણકારક છે, દરરોજ સાબુ ચોળીને નાહ્વાથી ખસનો અટકાવ થાયછે.

૨ જે લોકોથી કામને લીધે ઉપર પ્રમાણે બે દિવસ

સુધી ગંધક લગાડવો નહિ અને એવા લોકોએ દરરોજ સાંજે મલમ લગાડવો, તે આખી રાત રહેવા દેવો. પછી સવારે સારીપેઠે સાબુ પાણીથી નાહાવું, એ સાથે ગંધકનાં ફુલ ૧૦થી તે ૨૦ ગ્રેન સુધી દિવસમાં બેવાર દૂધમાં લેવાં.

મીઠું તેલ ખૂજલીનાં જાનવરોને મારી નાંખેછે. અને જો, એ તેલમાં જરા કપૂર નાંખી તે ખૂજલી ઉપર લગાડ્યું હોય તો છથી તે આઠ દિવસમાં ખૂજલી જતી રહેછે. શરકો લગાડ્યાથી પણ તે ઉપર સારી અસર થાયછે.

ગરમીથી ખૂજલીનો ખૂંજવાટ વધેછે, માટે ઘણા ગરમ પાણીએ નાહાવું નહિ. ગરમ બીછાનામાં સૂવું નહિ. એટલુંજ નહિ પણ ઘણો ગરમ ખોરાક ખાવો નહિ. ખૂજલી રાત્રે ઘણી આવેછે, તેનું કારણ એછે જે બિછાનાના ગરમીથી તે જાનવરોને ઉત્તેજન મળેછે. તેથી તેઓ બહાર નીકળી બીજા ભાગ ઉપર હુમલો કરેછે, ગંધકની બનાવટનો સાબુ થાયછે, તેથી અંગ ધોવાથી પણ ખૂજલી મટેછે.

---

૬૫ લુખરજ (સુકી ખૂજલી) નો ઉપાય.

એની નિશાની એછેજે શરીર ઉપર લાલ રંગનાં ચાઠાં આળાઇના માફક થાયછે. કોઇને કાળાં પણ થાયછે. એ પણ ચામડીમાં ઘણાંજ બારિક જાનવરોનો પ્રવેશ થવાથી થાયછે. જે માણસ દરરોજ સાબુથી શરીર સાફ કરેછે, તેને કવચિતજ લુખરજ થાય છે. તો પણ જરા આંગળાં

વચ્ચે ખૂજવાટ જણાય અને ફોલ્લી માલમ પડે કે તુરત સાબુથી સારી પેઠે ચોળી તે ભાગ ધોવો, પછી તે ઉપર થોડો ગંધક માંખણમાં મેળવી ચોપડવો, તથી બે દિવસમાં આરામ થશે. ખૂજલીને કદિપણ ખૂજવવી નહિ ને ખૂજવવી પડીતો તે ભાગ શરીરના બીજા ભાગને લગાડવો નહિ. લુખરજ વાળાને હલકો જૂલાબ આપવો, પછી તે ઉપર પારો તોલો ૧, અને ગંધક તોલો ૧ એ બેઉને ધંતુરાનાં પાંદડાના રસમાં ખલ કરી શરીર ઉપર ગસળેથી લુખરજ મટેછે.

મોગરેલ તેલ તથા લીંબુનો રસ એકઠાં કરી ચોપડે તો પણ મટેછે. સૂખડનું તેલ ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાયછે, પણ તે થોડું ચોપડવું, અથવા લીંબુનો રસ મેળવીને ચોપડવું કે ગરમી કરે નહિ. વળી વિલાયતી સાબુ અને મીંઠું તેલ; એ બે સરખે વજને મેળવી ગરમ કરી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી ખૂજલી ઉપર ચોપડે તો આરામ થાયછે.

૬૬ અળાઈ.

અળાઈઓ ઉનાળામાં નીકળેછે, માટે તે હોય ત્યારે ઠંડો પવન લેવો. જેમ બને તેમ હલકું, ખુલ્લું અને ઝીણું લૂગડું પેહેરવું. ગરમ ચાહ કે ગરમ ખોરાક લેવો નહિ, હલકા જૂલાબથી પેટનો ખૂલાસો રાખવો. ઠંડું પાણી ચોપડવું નહિ,

કારણકે તેથી ગરમી નરમ પડતી નથી. ખૂજવટ આવે-તો ખૂજવવું નહિ.

૬૭ દાદર (રિંગવર્મ.)

દાદરથી શરીર ઉપર ગોળ ચકરડા જેવાં ચાઠાં પડેછે તેમાં ખરજ તથા ચીડ થાયછે, તેનો ઉપાય ઉતાવળો ન કરેતો ખધા શરીર ઉપર પથરાઇ જાયછે, તેથી ઘણોજ કંટાળો આવેછે. દાદરની બે જાતછે, લાલ અને કાળી. લાલ ઉપાય કરે જલદીથી મટેછે; પણ કાળીને મટતાં વાર લાગેછે. પણ બંનેના ઉપાયો એક સરખી રીતે થાયછે.

પ્રથમ જ્યારે દાદર થવા માંડે કે તેને કાથાની દોરીથી સારી પેઠે ચોળી પછી ગુલાબગળીનાં પાંદડાં, (જેને મરેઠીમાં ગજકરણનો પાલો કહેછે.) તેમાં મીઠું નાખી ચોળીને ઘુંટી તેનો રસ કાઢવો. પછી દિવસમાં બે ત્રણવાર દાદર ઉપર ચોપડવો.

બીજો ઉપાય—રાઇનાં છાલાં કાઢીને દહિમાં ઘુંટી જરા પાતળું કરીને ચોપડવું.

ત્રીજો ઉપાય—આમલસારો ગંધક ઝીણો કરી રાખવો, પછી દાદર ઉપર કાથાની દોરડી ચોળી દિવસમાં બે ત્રણવાર પેલા ગંધકનો ભૂકો દાબવો.

ચોથો ઉપાય—દાદરને દરરોજ સવાર સાંજ વિલાયતી સાબુ અને ગરમ પાણીએ ધોઇ પછી તે લૂગડે લોઇને ઉપર ચૂનાનું પાણી ચોપડવું.

પાંચમો ઉપાય—એળિયો દહીંમાં મેળવીને ચોપડવો અથવા મોરથુથાને ઝીણું વાટી પાણીમાં મેળવી તે પાણી દાદર ઉપર ચોપડવું.

છઠો ઉપાય—ગોવાપાઉડર નામની દવા ફક્ત પાણીની સાથે મેળવીને દાદર ઉપર ચોપડવી. દાદરને ઘવડાને ચોપડવાની જરૂર નથી. એમનેએમ ખૂબ ઘશીને ચોપડવી, એથી પોપડા ઉખડી જશે. એ ઓસડ બિલકુલ ચચરતું નથી. એથી દાદર મટી જશે. એ દવાની શીશી સાત આનાની કિમતે બજારમાંથી મળે છે.

૬૮ ઉધરસ અથવા ખાંશી.

એને કેટલાક લોક ઠાંસો કહે છે. એ રોગ ઘણા કારણથી થાય છે. ઘણુંકરીને ત્રણ પ્રકારની ઉધરસ થાય છે. પહેલી જાતનીને સૂકી ખાંશી કહે છે. આ જાતની ઉધરસ આવવાથી છાતી ઉપરથી કાંઇ પડતું નથી. બીજી જાતનીથી છાતીમાંથી બલખા પડે છે, ને નબળા માણસને હાંફણ પણ થાય છે. એ ખાંશી વધારે દિવસ રહે તો તે સાથે ઝીણો તાવ આવે છે, પણ તે તાવ અરધો કલાક રહી ઉતરી જાય છે. ત્રીજી જાતની ઉધરસ આવવાથી છાતીમાંથી લોહી પડે છે અથવા લોહી બલખા સાથે ભેળાએલું હોય છે.

પેહેલી જાતની સૂકી ખાંશીનો ઉપાય એછેજે બશ-

ખશના ડોંડવાં (પોસ) રૂપીઆ ૦ા ભાર, સાકર રૂપીઆ ૧ ભાર અને ખશખશ રૂપીઆ ૦ા ભાર, એ ત્રણ ચીજ ને પાણી શેર ૦ાા માં ઉકાળી સવાર સાંજ પાતાં રહેવું, એથી આરામ થાય છે. આ જાતની ખાંશી વાળાને ગાયનું ઘી, માંખણ, બદામનું તેલ, એવું એવું ચિકણું ખવરાવવું. બદામનું તેલ છાતી ઉપર લગાડવું. જેઠીમધના શીરાના સોપારી સોપારી જેવડા કડકા કરીને મોંમાં ચુસાડવા. સઘળી જાતની ઉધરસ ઉપર ક્રિટિંજ સાહેબની બનાવેલી, કફ રોગ ઉપર આપવાની ખાંડની મેળવણી સાથે બનાવેલી દવાની ગોળ ચકતીઓ લીધાથી ફાયદો થાય છે; માટે બીજા ઉપાય લખ્યા નથી. એ દવાની ચકતીઓના શીશા બજારમાં તૈયાર મળે છે. તેમાંના દરેક નાના શીશાની કિંમત નવ આના અને મોટાની રૂ ૫-૪-૦ પ્રમાણે વિલાયતમાં બેસે છે. પણ અત્રે તે ઉપર વેપારીઓ ખર્ચ અને નફો ચઢાવી વધારે લે છે; માટે તે લાવી તેનો ઉપયોગ નીચે મુજબ કરવો.

એક અથવા બે ચકુતીઓ રાત્રે સૂતી વખત લેવી, તેથી ગળાની બળત્રા અને રાત્રે ખાંશી થતી હોય તે મટે છે. અને એક એક ચકતી જ્યારે કફ જોરમાં હોય ત્યારે દિવસમાં આઠ અથવા દશ વખત લેવી કે તેથી આરામ થાય છે. આ ચકતીઓને મોંમાં રહેતે રહેતે ઓગળવા દેવી ચાવીને ખાવી નહિ.

એ દવામાં બે ડ્રામ લાકચુકેરીઅમ, એક ડ્રામ ઇપીકા કુઆન, પુણો ડ્રામ સ્કિવલઝ, બે ઔંશ જેઠીમધનો શીરો, અને છ ઔંશ ખાંડ આવે છે. દરેક ચકતી (ટાંકણી) વીશ ગ્રેનની બનાવે છે. એ સઘળી દવાઓ ઠાંસા ઉપર ઘણી કામની છે. આ દવા લીધાથી શિયાળાનો કફ, ગળા-જનું ખોખરાપણું અને શ્વાસોશ્વાસના હરકત વિગરે મટે છે, તેથી આ દવાને યૂરોપખંડમાંના પૃશિયા અને હાનો-વરના રાજાઓએ આશરો આપ્યો છે.

ખાંશીના રોગીમાં દૂધ તથા તેવોજ બીજો કૈાવતદાર ખોરાક આપવો. હવા ફેરફાર કરવાથી આ રોગમાં બહુ ફાયદો થાયછે.

ખાંશીમાં હાંફ થતી હોયતો રોગના પગને ગરમ પા-ણીએ ઝારવા અથવા એવા પાણીમાં થોડીવાર બોળી રાખવા.

——ooo——

૬૯ મરડો.

મરડાથી લોહી, જળસ, તથા આમ પડેછે. આમ તથા લોહી પેટમાં મરડો કરીને સાથે પડે તેને મરડો કહેછે. એકલો અમથો આમ અથવા મરડો કરીને પેટમાંથી આમ પડે તેને આમ વાયુ કહે છે. એ બંને રોગથી ઉપરા ઉપરી ઝાડા આવ્યા કરેછે. કોઇને કઠણ મરડો થાય ત્યારે તાવ પણ આવે, જીભ ઉજળી થાય, પેઢુમાં દુખે, ઝાડે જતી વખત પી-

ડા થાય, અને કોઇને ઝાડામાં આમળાઇને ટીંપાં પડે, એ રોગ થતાંવેત એરંડિયુ સૂંઠના કાવામાં ભેળી તેનો જૂલાબ લેવો, પછી નીચેનાં ઓસડ આપવાં.

સાકર ૧ પૈશાભાર, તથા અરડુસો પૈશા ૧ ભાર; એ બંને જણશોને ખાંડી ભૂકો કરી, દૂધમાં ભેળવી સવારમાં તે પીવાથી મરડો મટેછે.

હીમજી હરડે લેઇને તેમાંથી અરધી કાચી રાખવી,ને અરધી ઘીમાં તળવી. પછી તળેલી ને કાચી એકઠી કરી ખાંડી બારીક કરી ખાંડ ભેળી ગજામાફક ફાકેતો ભાત ભાતના મરડા મટે.

હિરાદક્ષણ ૩૧)ભાર તથા સાકર ૩૨) ભાર એ બેઉને ખાંડી બારીક કરી તેના સરખે ભાગે ચાર પડીકાં કરવાં. પછી તેમાંથી એક પડીકું ટાઢા વાશી પાણી સાથે ફકાવવું, તેથી મરડો તથા લોહી બંધ થાયછે. જરા જરા અને સકત ઝાડો આવતો હોય અથવા અમથુ લોહી આમ અને તેની સાથે બંધાએલા મળ પડતો નીચેની દવા આપવી.

હીમજી હરડે તોલો ૧ાા, વરીઆળી તોલો ૧ા, અને સૂંઠ તોલો ાા, પ્રથમ હીમજી હરડે તથા વરીઆળીને જરા એરંડિયાનો હાથ દેઈ, ધીમી આંચે લોઢી ઉપર જુદી શેકવી. પછી સઘળી દવાઓને સાથે ખાંડી બારીક ભૂકો કરવો, અને પછી તેમાંથી અરધો તોલો લેઇ, થોડી સાકર સાથે મેળીને આપવો, તથી આમળાટ નરમ પડશે અને ઝાડો ખુલાસેથી આવશે. કદાપિ એક દિવસ એ ભૂકો આ-

પ્યા પછી બીજે દિવસે ઝાડો પાછો જરા જરા આવે અને લોહી સીમટ પડે તો ફરીથી એ બૂકો અરધો તોલો ફકાવી પાણી પાવું, અને દિવસમાં એક વખત આપવાથી ઝાડો સારી પેઠે ન આવે તો દિવસમાં બેવાર એ ઓસડ ફકાવવું.

એક ચમચો ચોખા આરારૂટ ઠંડા પાણીમાં ડોહોળીને પીવાથી મરડો મટેછે, એવું તા૦ ૨૫ મી ડીસેમ્બર સને ૧૮૬૯ના લોકમિત્રમાં જણાવ્યું છે.

આ રોગમાં જ્યારે પેટમાં અમળાય અને બહુ દુખે ત્યારે પેટ ઉપર થોડું ટરપેનટાઇન તેલ ચોપડીને અથવા એ તેલ ન મળે તો અમથો ફલાનલનો શેક દિવસમાં બે વાર કરવો. ઝાડે જતી વખત દુખે અને ઝાડા વાટે બેંચાવો થાય તો ગરમ નળિયાથી અથવા ગરમ નિમકથી સફરાને શેકવા. સકત મરડાની શરૂઆતમાં આજારીને સાગુ ચોખા અથવા કોઇ બીજી જાતના ચોખાની કાંજી ઉપર રાખવો, બીજું કાંઈ આપવું નહિ; પણ બે ત્રણ દિવસમાં જરા દરદનું જોર નરમ પડે કે, થોડું દૂધ ચોખાની રોટલી સાથે અથવા કાંજીમાં નાંખી આપવું. ભાત ખાવો, ગમે તો રાંધેલો ભાત છાશ સાથે ખવરાવવો, પણ બહુ ખવરાવવો નહિ. શાક તરકારી, કઠોળ, મેવો, મરચાં, મશાલો, ઘી, એવું એવું આપવું નહિ.

મરડો સારો થયા પછી દરદીએ ફલાનલનો કબજો પેહેરી રાખવો, અથવા પેટની આસપાસ ગરમ લૂગડું

લપેટી રાખવું. ઠંડો પવન ઘણો ખાવો નહિ.

૭૦ મોંની ચાંદીઓનો ઈલાજ.

મોહોમાં ચાંદીઓ પડી હોય તો પા તોલો ફટકડીને એક બાટલીમાં પાણી નાંખી પીગળાવી તેના કોગળા કરવા. તેથી મોંની ચાંદીઓ તથા તેનું બાગ્યુ દરદ મટી જાયછે. બાવળ તથા જાંબુડીના ઝાડની છાલનો ઉકાળો કરી તેમાં ફુલાવેલી ફટકડી નાંખી કોગળા કરાવવા, એથી પણ આરામ થાયછે. મોહોમાં એક બે નહાના ચાંદાં પડ્યાં હોય તો તે ઉપર ચીનાઈ કાથાની બારીક ભૂકી દિવસમાં બે ચાર વાર દાબવી.

૭૧ દાઢનો ઈલાજ.

દાઢ દુખતી હોય તો ફટકડીનો ઝીણો ભૂકો કરી તેમાં થોડું મીઠું નાંખવું. પછી એક રૂનું પોહોળિયું કરી પાણીમાં ભિંજવી, તે ઉપર પેલો ભૂકો ભભરાવવો. પછી તે દાઢ ઉપર મૂકેથી તે દુખતી મટેછે.

૭૨ આંજણી.

નહાની આંજણી ઉપર જરા સિંદુર લગાડવાથી બેશી જાયછે. આંજણી ઉપર દિવસમાં બે ત્રણ વાર ફલાનલનો શેક કરવો, અથવા પાંઉની પોલટીસનો શેક કરવો, કે તેથી તેનું જોર નરમ પડે.

૭૩ ફોલ્લા અને ગડગૂમડાંનો ઈલાજ.

જો ફોલ્લી લાલ હોય અને તેમાં આગ બળે તથા દુખાવો થાય તો તે ઉપર સૂખડ ઘશીને લગાડવાથી તેનું જોર નરમ પડેછે, અને નહાની ફોલ્લીમાં ઘણો દુખાવો ન હોય તો સૂંઠને ઘશી એક બેવાર લગાડવાથી પણ ફાયદો થાયછે; પણ ફોલ્લા ઉપર લગાડવાનો સાધારણ ઉપાય કાળા મલમની પટી અથવા સ્ટીકીંગ પ્લાષ્ટરની પટીછે.

——000——

૭૪ સળેખમનો ઉપાય.

સળેખમનો ઉપાય ન કરે તો તે છાતીમાં ઉતરે છે, અને ઘણી ખરાબી કરેછે; માટે તેનો ઉપાય તુરત કરવો જોઈએ. જેને વારે વારે સળેખમ થાયછે, તેની છાતી નબળી થાયછે. તેની તનદરોસ્તી બગડેલી રહેછે. અને હરેક દરદ તેની ઉપર જલદીથી અસર કરેછે. સળેખમ થવાનાં ઘણાં કારણોછે. તેમાં પેહેલું એકે, શિયાળામાં બરાબર પોશાક નહિ પેહેર્યાથી થાયછે. બીજું કારણ એ કે, વારે ઘડીએ જાંહાં ઠંડો પવન વાતો હોય ત્યાં તેના ઝપાટામાં બેસવાથી થાય છે. સળેખમ, એની શિવાય બીજી હરકત કરતું નથી, પણ જોરાવર સળેખમ જીવને ધાસ્તીમાં નાંખેછે.

સળેખમ થવા માંડે છે એટલે શરીરે ટાઢ વાય છે, અને સુસ્તી આવે છે. માથુ ભારે થાય છે, થોડા વખતમાં નાક સૂકાય છે, તે બંધ થાય છે અને પુસ્કળ છીંકો આવેછે.

તે સાથે કપાળમાં દરદ તથા ભાર લાગે છે. અને આંખો ડોળાએલી થાય છે. પછી થોડો અથવા વધારે વખત રહીને નાક અને આંખો ગળવા માંડે છે. નાકમાંહેથી ખારૂં નિતરૂં પાણી ઝરે છે. અને તે એટલું તો તીખ્ખ છે કે નાકને લાલ કરી નાંખે છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ નાકની આસપાસની જગા સોરાઈને લાલ થઇ જાય છે. એજ પ્રમાણે આંખો પણ લાલ થાય છે. કોઇ વેળા એથી પણ વધારે ચિન્હો થાય છે. અને ટાઢવાઇને તાવ આવે છે. જીભ સફેદ થઇ જાય છે. અને નાડીનું જોર વધે છે. ગળું સુકાય છે અને થુંક ગળાઇ શકાતું નથી. નાકનો વાસ જતો રહે છે, સંભળાઈ શકાતું નથી, સુકો ઠાંસો થઇ આવે છે, અને ભૂખ જતી રહે છે. એવી હાલત બે ત્રણ દિવસ રહે છે, પછી નાકમાંથી ગળતું પાણી કમતી થવા માંડે છે. બલગમ જાડો અને પીળા રંગનો થાય છે. અને એક બે દિવસમાં સઘળું સફાઇ થઇ જાયછે. સળેખમની પેહેલી નિશાની માલમ પડે કે, ગરમ પાણીનો બાફ લેવો. ગરમ ચાહ અને થોડીક રોટલી ખાવી. ખમાય તેવા ગરમ પાંણીમાં પા કલાક અથવા વીશ મિનિટ સુધી પગ બોળવા, અને પછી સારી રીતે ઓઢીને બિછાનાપર સૂવું. એમ કરવાથી સળેખમ થતું અટકી જશે.

જ્યારે સળેખમ ગળતું હોય ત્યારે પાણી અથવા પાણીનો ખોરાક ઘણોજ થોડો લેવો. ઘણું પાણી પીવાથી

નાક વધારે ગળે છે. એમ કહે છે કે, કોઇ મજબૂત વિચાર કરીને ૨૪ કલાક સુધી કાંઇપણ પાણી અથવા પાણીનો ખોરાક લે નહિ તો તરત સળેખમ મટી જાય છે. જ્યારે તાવ હોય અને ગળું સુકાય ત્યારે છુટથી પાણી પીવું. દરરોજ રાત્રે ગરમ પાણીમાં પગ બોળીને સૂવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. પણ બોળતી વખત અને પછી સંભાળ રાખવી કે, અંગ ઉપર પવન વાય નહિ. પગ લોહીને તરત ગરમ લૂગડાં વિંટાળી લેવાં. જ્યારે નાક સુકાય અને દમ લેવાઈ સકાય નહિ અને સળેખમ ઘણું ગળતું હોય ત્યારે નાકમાં ઘી લગાડવાથી ઘણો આરામ મળે છે. એથી સળેખમ ગળતું બંધ પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે નાકને ખૂજવતું નથી. ગરમ પાણીનો બાફ પણ એક સારો ઉપાય છે. તેથી ચિકટ અને તીખલ બલગમ છુટો પડીને નરમ થાય છે. પણ સંભાળ રાખવી કે, બાફ લેઇને હવામાં બેસવું નહિ.

જો સુકો ઠાંસો કાયર કરે તો મોઢામાં જેઠીમધના શીરાની લાકડી ચૂસાડવી, તેથી ફાયદો થાય છે. રેશમી અથવા સૂતરાઉ રૂમાલ ગરદન ઉપર બાંધ્યાથી અને નાકને મોઢા આગળ એક રૂમાલ ધરવાથી આ રોગ થતો અટકયા વિના રહેશે નહિ.

સળેખમ, કલોરોફોર્મ સુંઘેથી મટે છે, અથવા સરશિયું તેલ સુંઘેથી પણ ફાયદો થાય છે. એ ઉપર દૂધ ગરમ કરી

તેમાં સાકર તથા મરીનો ભૂકો નાંખી પાવું. ચણાના દાળીઆ સૂતી વખત ખાવા. પણ ઉપર પાણી પીવું નહિ. ગાયના દૂધમાં જરા અફિણ નાંખી ગરમ કરી માંથે ચોપડવું.

૭૫ માથાના દુખનો ઉપાય.

આદાશીશી વા તથા કફથી થાય છે. તેની નીશાની એ જે—સૂરજ ઉગે કે માથાના રગો તણાય, ને માથુ એવું દુખે કે, વાઘ જેવો માણસ બકરી જેવો નરમ થઈ જાય. તે સૂર્ય અસ્ત પામે ત્યારે કરાર પડે ને બીજે દિવસે પણ એજ રીતે થાય. તેનો ઉપાય એ જે—વજ, મરી, પીંપર, સૂંઠ; એ સરવે ચીજોને પાણીમાં ઘશીને પછી લૂગડે ગાળીને નાકમાં સુંઘે તો મટે. વાથી આદાશીશી ચઢતી હોય તો શતાવરીના તેલથી મટે છે. હરેક વિકારથી માથુ દુખતું હોય તો હિરાબોળ સરકામાં ઘોળીને નરમ મલમ જેવો બનાવી માથા ઉપર ચોપડવો.

માથુ દુખવા ઉપર કોલોનવાટર અને ઠંડું પાણી અથવા લવંડર વાટર અને પાણી, ગૂલાબજળ, પાણીમાં અથવા ગૂલાબજળમાં ઘશેલી સૂખડ; એ વસ્તુઓ સાધારણ રીતે વાપરવામાં આવે છે. જ્યારે માથુ થોડું ઘણું ગરમ હોય ત્યારે એ વસ્તુઓ લગાડવાથી ખરો ફાયદો થાય છે. માટે એવે વખતે એ ચીજોમાંથી જે હાજર હોય તેમાં ઝીણું કપડું બોળીને કપાળ અને માથા ઉપર મેલવું, અને તેને ભિંજેલું રાખવું.

વાના દરદ કે બીજા માથાના દરદથી માથુ ઠંડું હોય તો ઉપરની દવા કરવી નહિ. પરંતુ તેને બદલે ગરમ બ્રિભ-ટનો અથવા નિમક કે ઇંટને ગરમ કરીને તેનો, અથવા ફલાનલનો શેક કરવો.

વાના તથા નળબાઇના દરદમાં માથામાં દુખાવો થાય તો બે ગ્રેન અફીણને જરા પાણીમાં મેળવીને તે ચોપડવું. અથવા બે ગ્રેન અફીણ અને ચાર ગ્રેન કેશર, એ બેને ગરમ પાણીમાં મેળવીને લગાડવું. ગમે તે વિકારથી માથુ દુખતું હોય તો, હીંગ બોળને, શરકામાં ઘોળીને નરમ મલમ જેવો કરી માથા ઉપર ચોપડવો.

ધંતુરાના પાંદડાનો રસ કાઢી માથે ચોપડવો. કદાપિ આગ બળે તો મીઠું તેલ તેમાં નાંખવું. કોઈ હીંગ વાટીને ચોપડે છે અને કોઇ મરી પણ લગાડે છે. માટે આમાનો દરેક ઉપાય એ ઉપર અજમાવી જોવો. સ્મેલિંગસાલ્ટની શીશી સુંઘાડવી, કે આરોમેટિક વિનિગરની શીશી સુંઘાડવી. માથાના દરદમાં પગ ઠંડા હોય તો પગને ગરમ પાણીથી સારી પેઠે શેકવા. અથવા ખૂબ ગરમ પાણીમાં પગને ઘુંટણ સુધી બોળી રાખવા. આવી રીતે પગ ગરમ રાખ્યાથી માથાનું દરદ જલદીથી નરમ પડે છે.

———000———

૭૬ કાન.

વા, પીત્ત, ગરમી, કે લોહી-વિકારથી કાન દુખે છે, તે

શિવાય કાનમાં પાણી જાય કે, કીડા ભરાઇ પડે તેથી પણ દરદ થાયછે. તેનો ઉપાય એ જે-કાનમાં નાનું જાનવર જાય તો તેમાં કડવી બદામનું તેલ મુકવું. અથવા પાંચ છ ટીપાં અફીણના અર્કનાં નાંખવાં, જેથી જાનવર મરી જશે. પછી ફુકા પાણીની પીચકારી કાનમાં મારવી કે, પાણીના જોરથી તે ધોવાઇને નીકળી જશે.

ચસકામારે, અને પરૂ નીકળે તો કાન ઉપર ફલાનલનો શેક દિવસમાં ત્રણ ચારવાર કરવો. અને પરૂ થાયતો રોજ ફુકા પાણીથી પીચકારી મારી કાન ધોવો.

સુકો કાન દુખે અને અંદરથી ચસકા મારે તો બદામના તેલમાં લસણ કકડાવી તેમાં થોડું અફીણ નાંખી, ઘુંટી, પછી જરા ગરમ કરી કાનમાં દિવસમાં બે ત્રણવાર ટીપાં પાડવાં.

કાનમાંથી પરૂ વેહેતું હોયતો તે ધોઇ ટંકણખાર ખાંડી, ઝીણો ભુકો કરી, કાનમાં ભભરાવવો. પછી ઉપર લીંબુના રસનાં ટીપાં પાડવાં.

કાને બેહેરાશ થઇ હોય તો ઉંટનું મૂતર રાત્રે સૂતી વખત કાનમાં મૂકતો ફાયદો છે, અથવા કાંદાનો રસ કાઢી, ગાળી, તેનાં ટીપાં સવાર સાંજ મૂકવાં.

૭૭ નસકોરી ફુટે તેનો ઇલાજ.

લોહીઆર માણસને નસકોરી ફુટેતો ફીકર નથી, કુદ-

રત, વધારાનું લોહી કાઢી નાંખેછે, ને પછી એનામેળે બંધ થાયછે. પણ નબળા માણસને નાકમાંથી લોહી નીકળે તો ઠંડામાંઠંડું પાણી તે માણસના માથા ઉપર અને નાક ઉપર રેડવું, અથવા માથા ઉપર અને બોચી ઉપર ઠંડા પાણીમાં લૂગડું ભિજવી મૂકવું. અથવા સૂખડ, ગૂલાબજળમાં ઘશી બોચી ઉપર ચોપડવી. વાસકપૂર તથા ધઇસ ઝીણો વાટી નાકમાં મૂકવાથી પણ લોહી બંધ થાયછે. કેટલાક લોકો માથાના તાળવા, અને ગરદન ઉપર માટી ભિની કરી લેપ કરેછે. તે પણ સારો ઉપાયછે, તેથી ઠંડકની અસર સારીપેરે થાયછે. અને લોહી બંધ થાયછે, ફટકડીની બારિક ભૂકી નાકમાં દાબવાથી પણ લોહી બંધ થાયછે.

૭૮ લૂનો ઉપાય.

લૂ એટલે સૂર્યના તાપની માણસ ઉપર અસર, જેને લૂ લાગી હોય અને બેશુદ્ધિ થઇ હોય તેના માથા ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવાથી ઘણો ફાયદો થાયછે. શરીર ઉપર પણ ઠંડુ પાણી છાંટવું, અને પંખાથી પવન નાંખવો, પછી ડાકતરની મદદ લેવી. થોડી લૂ લાગી હોયતો માથાના વાળ બોડાવી તે ઉપર ટાઢા પાણીમાં બોળી લૂગડું મૂંકવું. આપણા લોકો લૂ લાગી હોયછે ત્યારે અથવા લૂ અટકાવવાને માટે કાચી કેરી સાથે મીઠું ભેળી ખાયછે, આમલી પણ એજ માટ કામે લગાડેછે. એ બેઉ ચીજો ખાટી હોવાથી પેટમાં

ઠંડક કરેછે. અને ગરમીને કમતી કરે છે, તેથી ફાયદાકારક છે.

જે લોકોને તડકે જવું પડેછે તેમણે કદિ પણ છતરી વગર જવું નહિ. લુગડાં ધોળા રંગનાં, હલકાં, અને ઢીલાં પેહેરવાં. ટાઢા પાણીએ નાહાવું, અને માંથા ઉપર ટાઢું પાણી દિવસમાં બે ત્રણ વાર નાખવું, અને ઠંડું પાણી પીવું, એથી લૂનો અટકાવ થાયછે.

———o———

૭૯ આંખના રેાગનેા ઊપાય.

આંખેા દુખવા આવે ત્યારે પ્રથમ ઉતાવળેથી તેને જૂલાબ આપવેા. અને ગરમ પાણીથી દિવસમાં પાંચ સાત વાર આંખો ધોવી. લેાઢાનેા કાટસે ઘશેલેા ભૂકેા અને મરી એકઠાં કરી લીંબુની ચીરી ઉપર મુકી પેાળા લુગડામાં એની પેાટલી બાંધવી. પછી તે પેાટલી આંખેા ઉપર ફેરવતાં જવું. એટલે તેથી આંખોમાં કણી ફરેછે તે અને ચેળ, રાતડ વિગેરે વિકાર દૂર થાયછે.

આંખના ઉપર શેક કરવાથી અથવા વખતે ઠંડી ચીજ લગાડવાથી સેાજો નરમ પડેછે. માટે એ બેમાંથી આજારીને પસંદ પડે તે કરવું. જો ચીપડાથી આંખની પાંપણ વળગી જાય તેા રાત્રે સુતી વેળા ગરમ પાણીથી આંખ ધેાઇ, પછી પાંપણની કેાર ઉપર સાલીડનું તેલ લગાડવું.

———000———

૮૦ પેશાબ અટકવાનો ઊપાય.

ગમે તે કારણથી પેશાબ બંધ થયો હોય તો તેને છોડવવાનો ઉપાય નીચે પ્રમાણે કરવો.—

પેઢુ ઉપર ફલાનલનો શેક કરવાથી અથવા સેહેવાય તેવા પાણીમાં પાથી તે અરધો કલાક આજારીને બેસાડવાથી વખતે બહુ ફાયદો થાયછે. માટે પ્રથમ એ ઉપાય કરવો. આપણા લોકો કેસૂડાના ફૂલને પાણીમાં ખાફીને તે પાણીથી પેઢુંને ઝારેછે. એવી રીતે શેક કરવાથી પણ વખતે તફાવત પડેછે.

ઉંદરવાયણાની જડ પૈ ૧ ભાર આપે તો પહોર ૧માં પેશાબ તથા ઝાડો બેઉ છુટે. કપૂર કે સુરોખાર પેશાબની વાટમાં મુકે તો પેશાબ છુટેછે. જો પેશાબના મારગમાં આગ બળે અને તનખા મારે તો ગુંદરનું પાતળું પાણી, કે જવનું પાણી, અરધાથી તે એક પ્યાલા સુધી દિવસમાં ત્રણ ચાર પાવું.

૮૧ દેવતાથી દાઝેલાનો ઊપાય.

કોઇ માણસ દેવતા, ગરમ પાણી, ઘી, તેલ, કે બીજી હરેક ગરમ વસ્તુ શરીર ઉપર પડવાથી દાઝે, અથવા બળે તો તેજ વેળા તે માણસને હરેક જાતનો શરકો, છાશ કે દહીં હોય તે દાઝેલી જગાપર ચોપડવું. અથવા તેમાં

લૂગડું ભિંજવી, તે જગા ઉપર મૂક્યાં કરવું, અથવા બળ-વાની સાહી કે ખડી ચોપડવી તેથી આરામ થાયછે.

જે વેળા દાઝે તેજ વેળા, ગળી કે ખડી, પાણીમાં વાટીને ચોપડ્યાથી ફોલ્લો ઉઠતો નથી, ને આરામ થાય છે.

દાઝેથી ફોલ્લો થઈ આવે તો બે ત્રણ ગમ, ટાંકણી અથવા સોયથી કાણાં પાડી પાણી કાઢી નાંખવું. પણ કદિ ચામડી કાઢી નાંખવી નહિ. એ પછી તુરત સાલીડનું તેલ અથવા મીઠું તેલ બળેલા ભાગ ઉપર ચોપડવું કે જેથી ફોલ્લો ઉઠશે નહિ. પછી અળશીના તેલ સાથે કે મીઠા તેલ સાથે ચૂનાનું નિતરૂં પાણી ભેળી તેમાં નરમ કપડું બોળીને તે ઉપર વિંટાળી લેવું. જો તે હાજર નહિ હોય તો ગોળ નરમ કરીને અથવા ગુંદરનું ઘટ પાણી કરીને બળેલા ભાગ ઉપર પાથરી દેવું. અથવા ઘઊં કે, ચોખાનો આટો અથવા આ-કનો ભૂકો બારિક ચાળીને તે ઉપર પાથરવો, અને જેમ બને તેમ જાડું પડ કરવું. એ સઘળા ઉપાયોની મતલબ એછે કે જેમ બને તેમ બળેલા ભાગ ઉપર હવાની અસેર ન થાય તેમ કરવું, કે જેથી બળેલો ભાગ સુકાઈ જાય અને પાકપર આવે નહિ.

વળી બળેલા ભાગને બરાબર ઢાંક્યાથી તરત બળતરા અને દરદ નરમ પડી જાય છે. એ વખતે એક સંભાળ રાખવાની જરૂરછે કે, જે કાંઇપણ ચીજ લગાડવામાં આ-

વે તે કદિ પણ કાઢી નાખવી નહિ. જો તેલમાં બોળીને લૂગડું મૂક્યું હોય તો તે તેમજ રહેવા દેવું. અને તે ઉપર તેલ મૂકતાં જવું. જો આટો લગાડ્યો હોય તો તે રશી પરૂથી પોતાની મેળે નીકળી જાય નહિ ત્યાં સુધી તેને કાઢવો નહિ. જો રશી પરૂથી તે તેની મેળે નીકળી જાય તો પછી તે ઉપર રૂઝ લાવવાને મલમની પટી મારવી.

૮૨ શરીરે મસા થયા હોય તેનો ઊપાય.

સંચોરો દેવતામાં ફુલાવી, સફેદ થાય ત્યારે બહાર કાઢી સંચોરા બરાબર કળી ચુનો લેવો. અને એ બેઉથી ત્રીજે હિસ્સે પ્યાજ લેઇ એ સર્વને પાણીમાં ખલ કરી, મસાને ચોપડે તો તે જડમાંથી જાય. ખીજું, નિમક તથા કુવાનું પાણી એ બેઉ મેળવી ચોપડવાથી પણ મસા જાય છે.

૮૩ અજીર્ણ.

ખાધા પછી તરત બહુ પાણી પીધાથી, અથવા બહુ ગરમ ચાહ કે કાફી પીધાથી, ઘણું કરીને આ રોગનું મૂળ રોપાય છે.

પીપરમીણ્ટનો અર્ક, એક કાચની શીશીમાં બે આંશ રાખવો. લીલારંગનો અર્ક લેવો નહિ. કેમકે તેને મોરથુથાથી એ રંગ આપવામાં આવે છે. મોટા માણસને ખાંડ અથવા પતાસામાં ૧૦ થી ૨૦ ટીંપાં સુધી આપવો.

સૂંઠનો અર્ક એક શીશીમાં એક ઔંશ લઇ ખૂબ દેઇ રાખવો, તે દસથી ૨૦ ટીપાં સુધી આપવો. બદહજમીનો ખરો ઇલાજ લાંઘણ વિના બીજો નથી. જાયફળ મધ સાથે આપે તો ફાયદો થાય છે. લસણ, સંચળ, જીરૂં, સિંધવ અને હીંગ, એના ચૂરણની લીંબુના રસમાં બોર બોર જેવડી ગોળિયો કરવી. તેમાંથી એક એક ગોળી આપવી.

૮૪ કોગળિયાનો ઊપાય.

પૃથ્વી ઉપર સર્વથી ભયંકર અને દુષ્ટ રોગ આ છે. જેને અક્રોક, વાયુ, કે કાલેરા કહેછે. આ રોગવાળાને ખૂબ હિંમત આપવી જોઇએ. કેટલાક એ રોગ ચાલતો હોય ત્યારે હેબકથી મરી જાય છે. માટે દરેક માણસે હિંમત રાખવી જરૂર છે. આ રોગ, હવામાં કાંઇ ઝેર હોય છે તેથી થાય છે. એ ચેપી, એટલે એકના ઉપરથી બીજાને થાય એવો રોગ ગણાય છે. એની નિશાની એ જે—એથી કોઇને ઝાડો થાય છે, ઉલટી થાય છે, ચકરી અને આંખે અંધારાં આવેછે, નખ કાળા થઈ જાય છે, અને કોઇ વખતે પગે ગોટલા ચઢેછે, તાણ થાય છે, આંખમાં ખાડા પડી જાયછે, કેટલાક વખત ચેહેરો, હાથ, પગ અને આખા શરીરનો રંગ સીસાના રંગ જેવો દેખાય છે. હાથ અને બધું શરીર પાણી પાણી અને ઠંડું થઈ જાય છે, નાડી દોરડાં જેવી થઇ જાય છે.

એ રોગ થવાનાં મુખ્ય કારણો:—જે શખ્સ ઘણો નબળો હોય તેને એ થાય છે. ખરાબ હવામાં રહેનાર, ખરાબ પાણી પીનાર, અને ભિની જગામાં વસનારને એ રોગ એ કારણોથી તથા એવાંજ બીજાં ઘણાં કારણોથી થાય છે. માટે એ રોગ અટકાવવાને નીચેના ઉપાયો કરવા.

આ રોગ થતાંવેંત જો દરદીના પગ કળતા હોય તો ત્યાં રાઇ મારવી. હાથે કળતર થતું હોય તો શેક કરવો, તથા શરીરે પણ સારીપેઠે શેક કરવો. રાઇની મુઠી ભરી ને આખા શરીર ઉપર ઘસવાથી, અથવા શરીર ઉપર ખાલી હાથથી ખૂબ ઘસવાથી શરીરની સ્વભાવિક ગરમી પાછી આવે છે. જો ઉલટી થતી હોય તો પેટ તથા છાતીની વચમાંના ખાડામાં રાઇ મારવી. હરેક પ્રકારે જેમ જલદીથી ઉપાયો બને તેમ કરવા. એક પળ પણ શેક અથવા બીજા ઉપાય કીધા વગર ગુમાવવી નહિ. શેક કેમ કરવો તે વિશે શેકના ઉપાયમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તે કરવો. શેક કરવાનું કામ જ્યાં સુધી શરીરની સ્વભાવિક ગરમી પેદા થાય ત્યાં સુધી જારી રાખવું.

દરદી માણસ પાણી માગે તો ઘણુંજ ઠંડું પાણી, તેમાં બરફ મેળવીને આપવું. કેમકે તેથી ઉલટી બંધ થાયછે. જેમ પાણી ઘણું ઠંડું હોય તેમ ઘણું સારૂં. કેટલાક લોકો રોગીને ટાઢું પાણી પાતાં બિહેછે; પરંતુ તેમ કરવું નહિ, કે-

માટે ટાઢું પાણી ફાયદાકારક છે. દરદીને ખાવાને માત્ર કાંજી આપવી. તેના ઓરડામાં સુગંધીદાર પદાર્થો રાખવા, અથવા સૂખડ બાળવી.

કોગળિયાના રોગ ઉપર દવા આપવાની તરકીબ બાબત શેઠ હઠિસંગ અને પ્રેમાભાઇ ઇસ્પિતાલના સિવિલ સરજન મેહેરબાન વાયલી સાહેબે કરેલી જાહેરખબરની નકલ અગત્યની જાણી અત્રે દાખલ કરી છે. કારણકે આ દવા સર્વે સરકારી ઇસ્પિતાલોમાં તૈયાર મળેછે. માટે ત્યાંથી મંગાવી રોગીને નીચે પ્રમાણે આપવી.

નકલ.

૧ પાકી ઉમરના માણસને અઢી તોલા એટલે એક અધોળ ઇઆને અરધો વાઇનગ્લાસ બાટલીમાંની દવા હરકલાકે એક વખત આપવી, ને દેહ ટાઢો પડીને આંખો ઊંડી ગઇ હોય તો તે કરતાં પણ વધારેવાર આપવી. ને જ્યાં સુધી અંગ ઠંડું રહે ત્યાં સુધી એ પ્રમાણે એ દવા પાયા કરવી.

બાર વર્ષથી તે પંદર વર્ષ સુધીના માણસને તોલા પુણાબે ૧॥

આઠ વર્ષથી તે બાર વર્ષ સુધીના માણસને સવા તોલો. ૧।

ચાર વર્ષથી તે આઠ વર્ષ સુધીના માણસને તોલો પુણો. ૦॥।

ચાર વર્ષની અંદરના નહાના છોકરાઓને પાંચ વાલથી તે દસ વાલ સુધી.

અથવા ત્રીશથી તે સાઠ ટીંપાં સુધી તેમાં જેટલી દવા તેટલું પાણી મેળવી પાવું.

૨ કોગળિયાની ગોળી દાબડીમાંથી પણ તે સાથે દર કલાકે આપવી, ને પાકી ઉંમરના માણસને એક ગોળી આપવી. ને ઉલટી ઝાડો બંધ થયા પછી પણ અંગ ગરમ થાય, ને બધી રોગના નિશાની સારી પેઠે મટે ત્યાં સુધી આપતાં રહેવું. ત્યાર પછી હલકો જુલાબ અથવા એક ખોરાક સારૂં દીવેલ આપવું. તેજ પ્રમાણે આઠથી દશ વર્ષની ઉંમરનાને અરધી ગોળી આપવી. ને ત્રણથી પાંચ વર્ષની ઉંમરનાને પા ગોળી આપવી.

૩ રાઈનું પોટીશ મોટું બનાવીને સારી પેઠે અગન ઉઠે ત્યાં સુધી કલેજા ઉપર રાખવું, ને તપાવેલાં નળિયાં, અગર ઈંટો, અગર ગરમ રેત, અગર ગરમ પાણીથી ભરેલા શીશાથી હરદમ હાથ પગ શેકતાં રહેવું. ને શરીરમાં લોહી વહેતું રહીને બદનમાં ગરમી આવે, ને નાડી પાછી ચાલુ થાય ત્યાં સુધી પાસેના લોકોએ તે માણસનું અંગ તથા હાથ પગ હાથેવતી સારી પેઠે મસળતા રહેવું. જ્યાં સુધી આરામ પડે ત્યાં સુધી.

તા. ક. પીવાને વાસ્તે ઠંડું પાણી જેટલું માંગે તેટલું આપવું.

(Signed) D. Wylie,
સિવિલ સરજન, અમદાવાદ.

હઠિસીંગ તથા પ્રેમાભાઇ હસ્પીતાલ,
મુકામ અમદાવાદ તા૦ ૨૪ મી મે સન ૧૮૬૨.

વળી કોલેરા ઉપર દાકતર જે. કોલીસ બ્રાઉનની બ-નાવેલી કલોરોડાઇન નામની દવા પણ ઘણી અસર કારક છે. તે દવાની તૈયાર શીશીઓ બજારમાં મળે છે. તે લાવી તે સાથેના કાગળમાં બતાવ્યા પ્રમાણે દવા વાપરવાથી કોગ-ળિયું મટેછે. એ દવાની નહાની શીશી નવ આને મળે છે. મોટી ઉમરના માણસે એ દવાનાં દશથી તે ૩૦ ટીંપાં ઠં-ડા પાણીમાં મેળવી લેવાં, એથી કેફ આવેછે. નિચેનું પ્રમાણ દવાની શીશી સાથેના છાપેલા કાગળ ઉપરથી દાખલ કર્યું છે.

એ દવા ઉમરના પ્રમાણમાં આપવાનો કોઠો.

૧થી	ત્રણ	મહિના સુધીના બાળકને			૧થી	તે બે ટીંપાં સુધી.	
૩ થી	છ	,,	,,	,,	૨ થી	૪	,, ,,
૬ થી	એક	વર્ષ	,,	,,	૨ થી	૫	,, ,,
૧થી	૩	,,	,,	,,	૩ થી	૬	,, ,,
૩ થી	૫	,,	,,	,,	૩ થી	૮	,, ,,
૫ થી	૮	વર્ષની ઉમરનાને			૪થી	૧૦ ટીંપાં સુધી.	
૮ થી	૧૨	,,	,,		૮થી	૧૨	,, ,,
૧૨ થી	૧૬	,,	,,		૧૦થી	૨૦	,, ,,

આ દવા ટાઢા પાણીમાં મેળવીને આપવી. એક મિ-નીમ બે ટીંપાંની બરાબર છે.

કલોરોડાઇન. ઝાડો બંધ કરવા તથા પેટની ચૂંક ન-રમ પાડવા તથા બીજાં દરદો સારૂં વપરાય છે. તેમાં મા-

રફીઆ, (અફીણનું તત્વ), ક્લોરોફાર્મ અને પીપરમીણટનું તેલ આવેછે. એ શિવાય એ દવામાં ભાંગનો અર્ક તથા હાઈડ્રોશીઆનીક આસીડ નાગની ઘણી જલદ દવા આવેછે. એવું રશાયણ શાસ્ત્રીઓ જણાવેછે. માટે ક્લોરોડાઇનમાં એક કરતાં વધારે ઘણી સકત અને ઝેર જેવી દવાઓ આવેછે એવું, તેને આંખ મીંચીને વાપરનારાઓએ ધ્યાનમાં રાખવું. અને દાકતરની ગેરહાજરીમાં એને વાપરવું પડેતો ઘણીજ સંભાળથી આપવું.

---

૮૫ બદ.

માણસની જાંઘના બંને કાતરાઓ ઉપર અથવા એક કાતરા ઉપર લાંબી કેળાના જેવી ગાંઠ થાયછે તેને બદ કહેછે. આ રોગ, ટાંકી અને પરમિયાનો ભાઇ છે.

પ્રથમ જ્યારે બદ જોર કરે ત્યારે ઉતાવળેથી બે ત્રણવાર જળો મૂકાવવી. જળો છુટયા પછી બેરજીના મલમની પટી મારવી. આ રોગવાળાને હરવા ફરવા દેવું નહિ સૂવાડી મુકવું.

ખાડામાં પગ પડવાથી, દોડવાથી, કે ઘણું ચાલવાથી, ભાર ઉચકવાથી, અથવા એવાંજ બીજાં કારણોથી જાંઘના કાતરામાં ગાંઠ ઘાલે છે, તે ગાંઠ સેહેજ ઓસડ ચો-

પડવાથી મટી જાય છે, ને વધતી નથી, તે વેળા તણાએ-
લી જાણવી.

૮૬ ચાંદી (ટાંકી.)

આ રોગ ઘણુંકરીને ખરાબ ચેપ લાગવાથી થાય છે. તેની નિશાની એ છે જે–ઇંદ્રિની ડાંડી ઉપર બહારથી ચાંદી પડે છે, ને કોઇને નળના મોઢા ઉપર પડે છે. આ આજારથી કોઇને બદ પણ થાયછે, અને કોઇને તાવ આ-વેછે. આ દરદનો તુરત ઉપાય ન કરે તો તેં હાડેહાડ અને રગેરગમાં પ્રવેશ થઈ માણસને ખરાબ કરેછે. કોઇનું તાળવું, કોઇની જીભ, અને કોઇનું નાક સડી જાયછે. અને તમામ શરીરમાં સડો લાગુ પડે છે. સેહેજ ચાંદી પડી હોય તેનો ઉપાય સાદી રીતે કરવો, એટલે લુનાર કયાસ્ટીક લગાડી તેને બાળવી. ને પછી એક નરમ લૂગડું લેઇ તેને ગરમ પાણીમાં ભિંજવી ઉપર લપેટી લેવું, કે જેથી સોજાનો અટકાવ થાય. એ શખ્સને વિલાયતી મીઠાનો અથવા સોના મુખીનો જુલાબ આપવો. ચાંદી એક અઠવાડીઆથી વધારે દિવ-સની થઈ હોય તેની દવા દાકતરની સલાહ પ્રમા-ણે કરવી.

૮૭ પરમિયાનો ઈલાજ.

આ આજાર પણ ખરાબ સંગતનો ચેપ લાગવાથી થાયછે. એવું અંગ્રેજ દાકતરો માનેછે. તેનો ઉપાય પણ જલદી કરવો, નહિતો તે શરીરની ખરાબી કરી નાંખે છે. પ્રથમ એપસમસલ્ટ (વિલાયતી મીઠું) નો જૂલાબ આપવો. પછી બીજે દિવસે આળશીનાં બીજ તોલો ૧ાા લેઈ, ખોખરાં કરીને તેની ચાહ બનાવી તેના ત્રણ ભાગ કરી, દિવસમાં ત્રણવાર પાવી, એ રીતે બે ચાર દિવસ સુધી લાગટ પાવી. બીજું ઈસબગોલનાં બીજ તથા સાકર, એ બંનેનું સરબત કરી પાવું. એ શિવાય નીચેનાં ઓસડો તથા પિચકારી આપવી.

કોપાઇબા ૧ ઔંશ, સ્પીરીટ ઈથર નેટ્રીસી ૧ ઔંશ; એ બંનેને મેળવીને એ મધ્યેથી પંદર ટીંપાં દિવસમાં ૪ વખત આપવાં. બીજું સલ્ફર આવ ઝિન્ક બે ઘઉંભાર, તથા ગૂલાબ તોલા ૨ાા એ બંનેને મેળવી, નહાની પિચકારીમાં ભરી, દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર પેશાબ કીધા પછી તે પિચકારી મારવી.

પાકી ઈંટ ઘણી જુની હોય તેને ખાંડી ઝીણી કરી, સવારે ટાઢા પાણી સાથે ફાકે તો પરમિયો મટે.

સરવાળા નામનું ઘાસ, જેને નહાનાં છોકરાં કુતરા કહેછે તે લૂગડા ઉપર વળગાડે તો ચોટી જાય, તે બાજરીના કણસા જેવું થાય છે, તે જડ સુધાં ઉખેડી લાવી,

છાંયડે સુકવી, સુકાયા પછી ખાંડી, બારિક કરી, તે બરાબર ખાંડ ભેળી, સવાર સાંજ એક એક હથેળી ભરીને ખાય તો પરમિયો મટે.

૮૮ વાળો.

એને દક્ષિણી લોક નારૂ કહે છે. એ રોગ ગરમ હવાના દેશો, જેવા કે સિંહદ્વિપ, મક્કા, અને હિંદુસ્તાનના દક્ષિણના ઘાટને લગતા ઘણા દેશોમાં થાય છે. પણ ઠંડી હવાના દેશોમાં થતો નથી. એનો ઉપાય એ જે—જ્યારે વાળો માંસ ઉપર તરી આવેલો માલમ પડે ત્યારે તેની મધ્યની અથવા હરેક જગો ધારી તેને નસ્તરે ચીરાવી, તેમાંથી વાળો ખેંચી કાઢવો. કદાપિ નીકળતાં ઘણું જોર પડે તો તે જગાની આસપાસ ઘી ચોપડીને ખૂબ મસળતાં જવું, ને વાળાને ધીમે ધીમે ખેંચતાં જવું. એટલે આખોને આખો નીકળી આવશે, ને દરદ મટી જશે. પછી પેલા ઘા ઉપર સિંદુર દાબવું કે, ઘા રૂઝી જાય. જે હમેશાં હિંગ ખાય છે તેને વાળાનું દરદ થતું નથી.

૮૯ જખમ (ઘા.)

માણસના શરીર ઉપર હરેક જગાએ કાંઇપણ હથિયારથી ઊંડો જખમ થયો હોય, ને લોહી નીકળતું હોય તો તુરત તે ઉપર લૂગડાની ગાદી બનાવી, પાણીમાં બોળી તે

ઉપર મૂકી ઉપર પાટો બાંધી દબાણ કરવું. ને તે ઉપર ઠંડું પાણી રેડયા કરવું. ખાણું હલકું આપવું. હરેક જખમ ઉપર દવા મૂકવા કરતાં ભિનું લૂગડું બાંધી તેને પાણીથી ભિજેલું ને ભિજેલું રાખવું કે તેથી જખમ રૂઝી જાયછે. વળી પાણી મૂકવાથી સોજાનો અટકાવ થાયછે. તેમ છતાં સોજો આવેતો થોડી જળો મુકાવવી. અને ઠંડા પાણીની પટી મૂકવી, ને સોજો નરમ રાખવો. પછી મીણ તેલના મલમની પટી મારી જખમ ઉપર રૂઝ લાવવી.

જખમ સેહેજ મોટો હોય તો ઠંડું પાણી રેડવાથી અને ઠંડા પાણીનું પોતું મૂકી રાખ્યાથી તેની કોરો વળગીને રૂઝી જાયછે. પણ જ્યારે જખમ મોટો હોય ત્યારે તેની કોર વગર પાકવે રૂઝી જાય એવી સ્થિતિમાં તેને લાવવાને ત્રણ વાત ધ્યાનમાં રાખવી.

પ્રથમ લોહી નીકળતું હોય તે બંધ કરવું. તેનો સેહેલો ઉપાય એ છે જે-જખમ ઉપર ઝીણી ધારે પાણી રેડવું, કે થોડીવારે લોહી નીકળતું બંધ પડશે, મોટી ધારે રેડવું નહિ. કારણકે તેથી જખમની કોરો બહુ છુટી થઈ જાય. તેમજ જખમના ભાગને ઉંચો રાખવો હલાવવો નહિ. લોહી બંધ કરવાનો બીજો ઉપાય—જખમને સાફ કરવાનો છે. તેમાં કચરો વિગેરે ભરાયો હોય તે ધીમેથી કાઢી જખમને ઠંડા પાણીમાં લૂગડું બોળી, તથી ધોઈ નાંખવો. જ્યાં સુધી જખમની અંદર કાંઇપણ કચરો ભરાઇ રહે કે

ત્યાં સુધી તેની કોરો એક બીજા સાથે વળગતી નથી, આથી સમજાશે કે, આપણા લોકો છિંકણી, કરોળિયાનાં પડ, ચાક, વીગેરે જખમમાં દાબેછે તેથી તે રૂઝવામાં અડચણ પડેછે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેને સોજો આવેછે.

ત્રીજો ઉપાય. કચરો કાઢયા પછી જખમની કોરો છુટી હોય તો એકઠી મેળવી, તે ઉપર કાળા મલમની પટી મારવી, તેથી બે કોરો બરાબર મળી જશે. છેક મોટો જખમ હોય તો રેશમના દોરાથી શીવવો. એ કામ દાકતર પાસે કરાવવું.

——00——

૯૦ સારૂં ચાંદુ.

ફોલ્લો થયા પછી અથવા વાગવાથી જખમ પડેછે અને ચામડીનો કોઈ ભાગ પાકીને તેમાંથી પરૂ નિકળ્યાં કરેછે. તેને સાધારણ રીતે ચાંદું કહેવામાં આવેછે.

તનદુરસ્ત હાલતમાં થયેલા ચાંદા ઉપર ઠંડા પાણીમાં લુગડું બોળીને દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર મેલી તે ઉપર પાટો બાંધી રાખવાથી અથવા સફેદ મલમની પટી મારવાથી તે રૂઝી જાય છે.

૯૧ નબળુ ચાંદુ.

એ ઉપર મોરથુથુ ગ્રેન બેને એક ઔંશ પાણીમાં પીગળાવી, તે પાણી ચાંદા ઉપર દિવસમાં બેવાર મૂકવું.

અથવા દરરોજ અળગે હાથે મોરથુથુ લગાવી સફેદ મલમ ની પટી મારી પાટો બાંધી રાખવો. એથી ઉપસેલું માંસ ઝરી જાય નહિ, અને ચાંદાનો દેખાવ સુધરે નહિ તો તેના ઉપર દરરોજ કૉસ્ટીક (રૂપા અથવા ચાંદીના ખાર-ની સળીએ સુરોખારનો તેજાબ અને ચાંદીની મેળવણીથી બને છે.) લગાડી સફેદ મલમની પટી મારવી.

૯૨ ઓસડની યાદી, તેના ઉપયોગ સાથે.

૧ કૉડ લીવર ઑઇલ—એ કૉડ જાતની માછલીનું તેલ છે તે ઘણું ગુણકારક છે. ખઇ ઉપર ઘણુંજ અસર કારક છે. તેમ લોહી સુધારવા-ના કામમાં પણ ઘણો ફાયદો કરે છે. એનો ખોરાક બેથી તે ૪ ડ્રામ સુધી, અને બે વર્ષના બાળકને સારૂ ૦॥ ડ્રામ. એ બે ડ્રામ લેઇ તેને ગુંદરનં પાણીમાં, અથવા પ્યાલો ભરી દૂધમાં કે સાકરના સરબતમાં મેળવીને સવા-રમાં પાવું.

૨ સારસાપારિલા—આ દવા પરમિઓ તથા ટાંકીનો આજાર સાફ કરવામાં ઘણીજ ગુણ કારક છે. જો પારાની દવા ખાધી હોય તેનો અવગુ

મટાડવાને પાછળથી સારસાપારિલા આ-
પ્યાથી ફાયદો કરેછે. તૈયાર સારસાપારિ-
લાના શીશા બજારમાં મળેછે, તે સાથેના
કાગળમાં લખ્યા મુજબ તે વાપરવો.

૩ લુનાર કષ્ટીક—રૂપા અથવા ચાંદીના ખારના સળો, એ
સૂરાખારના તેજાબ તથા ચાંદીની મે-
ળવણીથી બને છે. ટાંકીની ફોલ્લીઓ
અને ચાંદીને એ સળી લગાડીને બાળે
તો તે દરદને મટાડે. હરેક સડો અને
ચાંદુ, જે આગળ વધતું હોય તેની કોરોને
આ સળી લગાડીને ડામ્યાથી ગુણ કરેછે
ને રૂઝ લાવેછે. આંખમાં ફુલ પડ્યું હોય
તેને કાપવાને માટે એના પાણીનું એક એક
ટીપું આંખમાં મુકે તો ઘણું ગુણકારકછે.

૪ હાલોવેની ગોળીઓ—એમાં ૪ ભાગ એળિયો, ૨ ભાગ
જાલપ પાઉડર, ૨ ભાગ હીરાબોળ, અને એ
ભાગ સૂંઠ આવેછે. એની ગુંદરના પાણીમાં
બે બે ગ્રેનની ગોળિયો બનાવે છે.

૫ હાલોવેનો મલમ—એમાં મુખ્ય ટરપેનટાઇનનો ભાગ
આવે છે. એ તેલ ઘણાં દરદો ઉપર
ગુણકારક છે. અને તેથી એ મલમની
ખુબી ઘણાં દરદો ઉપર માલમ પડે છે.

બોનબોન—છોકરાંના કચરમની દવા, એની તઈયાર શીશીઓ બજારમાં મળે છે. એ દવા કચરમ ઉપર ઘણી અસરકારક છે. દર વખતે, એ દવાની બાળકને એકથી તે ત્રણ ચકતીઓ સુધી આપવી. અને મોટા માણસને ત્રણથી તે પાંચ સુધી આપવી.

માંકણ દૂર કરવાની દવા—કિટિંજની બનાવેલી માંકણ, માંખી, વંદા, ગચ્છર, વિગેરે દૂર કરવાની દવાની ભૂકીનાં પડીકાં વિલાયતથી આવેછે, તેમાંની થોડીક ભૂકી ખાટલાની ફાટોમાં નાંખ્યાથી માંકણ જતા રહે છે, અને જ્યાં સુધી એ ભૂકી ફાટોમાં રહેછે ત્યાં સુધી માંકણ બિલકુલ થતા નથી. આપણા લોકોને માંકણથી બહુ કંટાળો આવે છે, અને કેટલાક એથી ખાટલામાં સૂતા નથી; માટે આ ભૂકી વાપરવાથી તેઓની હરકત દૂર થશે. એમ જાણી આ દવા દાખલ કીધી છે.

આ વિશેની વધારે વિગત એ પડીકા સાથેના અંગરેજી કાગળ ઉપરથી માલમ પડશે.

સમાપ્ત.

આ ગ્રંથ વિશે.

દોહરા.

ઇશૂ સન અઢારને, ઉપર ઓતેર હોય;
અગસ્ટ છઠ્ઠી તારીખે, પૂર્ણ થયો તે સોય. ૧
રાજનગર રળિયામણું, મુની મંદિરની પાસ;
કમાનવાળી ખડકીમાં, જાણો મારો વાસ. ૨
રણછોડલાલ કહે સ્નેહથી, વાંચો રાખી વા'લ;
(આ) લઘુ ગ્રંથતો ટાળશે, દુઃખ દાવાનળ હાલ. ૩

શુદ્ધિપત્રક.

પૃષ્ટ.	ઓળ.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૧૦	૨૧	ઘણા	ઘણાં
૧૧	૨	શેહેરની	શેહેરની હવા
૧૧	૧૨	પદાર્થે	પદાર્થો
૧૨	૯	"બ્લેાક હેાલ"	"બ્લૅાક હેાલ"
૧૫	૪	સઘળો	રાંધેલા
૨૧	૨	લૂગડાં	લૂગડાં
૨૩	૧૦	અંતે	અને
૨૩	૧૧	મુંકે છે	મુકે છે
૨૩	૧૯	આગ જીવવી	આગની જીવ
૨૬	૧૪	પારખવામ	પારખવામાં
૨૭	૧૬	સઘળા	સઘળી
૩૦	૧૭	રેવા	રહેવા
૩૨	૧૭	ઉપરથી	ઉપાયથી
૩૫	૨૧	એ	એક
૩૭	૧૨	બચાવાને	બચવાને
૩૯	૯	સઘળુ	સઘળાં
૪૫	૧૩	કહેવાએલું	કે હવાએલું
૪૭	૫	અમાાજમાં	અનાજમાં

	શુદ્ધ.	અશુદ્ધ.
૯	માફ	માફક
૧	ધ્યાન	ધાન્ય
૧૧	શરેદારછે	શરેદાતર છે.
૧૦	કેફ	કેફી
૨૧	પેટા	પેટમાં
૯	આંકડા	આંકડાં
૧૮	નીચાં	નાચે
૧૩	આંતડાના	આંતરડાના
૧૪	કમ	કામ
૨	જાલાબ	જૂલાબ
૧૪	રૂબર્બ	રૂગાર્બ
૧૭	તાવના	તાવને
૧૦	ઘેરફાયદા	ગેરફાયદા

આ પુસ્તક ખરીદ કરવાને આગાઊથી જે આશ્રય આપ્યો છે, તે સઘળાનાં નામ આ પુસ્ત નાનું હોવાથી દાખલ થઈ શક્યાં નથી; પરંતુ જેઓની ફત એ આશ્રય મળ્યો છે, તે સાહેબોનાં નામ માત્ર પુસ્તકની નકલો સાથે દાખલ કરવામાં આવ્યાં છે અને એઓની સેવાજ માત્ર ૬૦ નંગની કિમ્મત ૭ આના મુજબ વામાં આવશે.

	નામ.	ગામનું નામ.	નકલો.
રા૦	રાઘવજી દેવચંદ.	બંદર વિરાવળ.	૮૦
રા૦	નરશીલાલ હરજીવનદાસ.	રાધનપોર.	૨૮
મી૦	ગજેભાઈ ભાઈજી.	ખંભાત.	૧૦
રાજેશ્રી.	જેશંકર મહાશંકર.	બાવળા.	૧૬
,,	કાળીદાસ ઓઘાભાઈ.	બજાણા.	૧૫
,,	લેહેરાભાઈ જીવણદાસ.	બારવાળા.	૧૨
,,	પિત્તાંબરદાસ વનમાળી.	લખતર.	૨૦
,,	ગવરીશંકર મૂળજી.	પાટડી.	૩
,,	લક્ષ્મીશંકર મહાશંકર.	ગાંડળ.	૭
,	ઊમિયાશંકર વિરજી.	નાગનેશ.	૫
,,	રણછોડલાલ નારણભાઈ.	નાપાડ.	૬
,,	ઓધવજી પિત્તાંબરદાસ	દસાડા.	૭
,,	નર્ભેરામ વર્ધમાનજી.	ગોંડળ.	૧૬
,,	મૂળેશ્વર બાપુજી	મઘવાસ.	૬

૧	કનજી પરભુદાસ.	અંકોડા.	૨
૧૧	પ્રેમાનંદ જેભાઇ.	જંત્રાલ.	૨
,,	ઝવેરભાઇ ધનજીભાઇ.	ઘાજેરા.	૧૮
,,	હરગોવિંદ શિવશંકર.	ઈડર.	
૯	હરજીવનદાસ માધવજી.	વળા.	
,,	સાંકળચંદ વિઠ્ઠલદાસ.	વિરમગામ.	૧૯
,,	ધરમંતરાવ બાપુજી.	કાળસર.	૫
,,	નંદલાલ શીવલાલ.	મોરબી.	૧૦
	અમદાવાદના ગ્રહસ્થો.		૧૫
રાજેશ્રી.	ઝનકડભાઇ જીતુભાઇ.	ઇડર.	૪
રાજશ્રી	મુળશંકર ગોવીંદરામ.	ડીસા કેમ્પ.	૧૬
	તાલુકદારી સ્કુલના હેડ માસ્તર ઇશ્વરલાલ વંદ્રાવનદાસ.		૭
	વેજલપર કન્યાશાળાના મેહેતાજી. લલુભાઇ રણછોડદાસ.		૫
		કુલ.	૩૭૨

——00——